

रेकी 霊気

जापानी आध्यात्मिक स्पर्श चिकित्सा पद्धति



रेकी हीलर सुरेन्द्र नाथ सक्सेना

रेकी

जापानी आध्यात्मिक
चिकित्सा विधि

लेखक
एस.एन.सक्सेना

मनोज पॉकेट बुक्स

प्रकाशक
मनोज पॉकेट बुक्स
761, मेन रोड, बुराड़ी, दिल्ली-110084
© 27615430, 27616745, मोबाइल: 36303147
शोरूम: 1673-74, मेन रोड, नई सड़क, दिल्ली-6
© 56036444, 56245700, 9891174741

मुद्रक :
जयमाया ऑफसेट
नवीन शाहदरा, दिल्ली-110 032

मूल्य:
पेपर बैक संस्करण : 60/-
सजिल्द लाइब्रेरी संस्करण :
प्रथम संस्करण



प्रकाशकीय

रेकी एक आध्यात्मिक स्पर्श चिकित्सा विधि है। इसकी साधना अत्यन्त सरल है, परंतु प्रभाव अत्यधिक सशक्त। केवल ध्यान की एकाग्रता तथा सतत अभ्यास से रेकी द्वारा अपनी तथा दूसरों की चिकित्सा करना पूर्णतया संभव है। यही नहीं वरन् रेकी द्वारा आप अपनी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों का विकास कर अपने को जीवन में स्वस्थ, सुखी तथा सफल बना सकते हैं।

किसी भी प्रकार की हानिकारक आदत, दुर्भाग्य, बुरे ग्रहों या दुरात्माओं का प्रभाव अथवा सांसारिक सुख-सफलता को प्राप्त करने में आने वाली बाधा रेकी की ईश्वरीय शक्ति द्वारा दूर की जा सकती है।

प्रस्तुत पुस्तक के लेखक सुरेन्द्रनाथ सक्सेना स्वयं एक सफल रेकी चिकित्सक तथा साधक हैं। योग, सम्मोहन, मंत्रशक्ति, मनोविज्ञान और आध्यात्मिक विषयों पर उन्होंने अनेक बेस्ट सेलर्स (Best Sellers) पुस्तकें लिखी हैं।

इस पुस्तक में दिए गए नियमों का पालन कर आप रेकी की ईश्वरीय ऊर्जा को अनुभव करने तथा अपने उद्देश्यों को पाने में सफल हो सकते हैं।

पुस्तक में दिए गए मानसिक, परामानसिक एवं आध्यात्मिक तथ्यों को भली प्रकार ग्रहण कर आप उनका स्वयं अभ्यास कर सकें, इस उद्देश्य से अधिक-से-अधिक सरल तथा प्रवाहमयी भाषा, रोचक शैली एवं चित्रों, रेखाचित्रों आदि का उपयोग किया गया है। आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है आप सभी इस पुस्तक से लाभान्वित होंगे।

—प्रकाशक

विषय-क्रम

1 प्राण ऊर्जा का चमत्कार



कुछ घटनाएं ऐसी होती हैं जो हमारे दिल की गहराइयों को छूती हुई अन्तरात्मा पर एक अमिट चिन्ह की तरह सदा के लिए अंकित हो जाती हैं; अपने प्रिय मौसेरे भाई से संबंधित यह भी मेरे जीवन की ऐसी ही अद्‌भुत और रहस्यमय घटना है।

अर्धरात्रि की निस्तब्धता में अपने बड़े मौसेरे भाई को हृदयाघात की पीड़ा से मछली की तरह तड़पते हुए देखना कितना दुखद हो सकता है, यह तो वही जान सकता है जिसने उस दर्द भरे दृश्य को अपनी आंखों से सहन किया और मन पर झेला हो।

मेरे मौसाजी भागे-भागे अपने गुरुजी के पास पहुंचे, हांफते-हांफते सारी समस्या सुनाई और उन्हें तांगे में बैठाकर घर ले आए। मैं उस समय करीब 18 या 19 वर्ष का रहा हूंगा। यौवन के उमड़ते उत्साह और कॉलेज की शिक्षा प्रणाली ने मुझे पूरी तरह नास्तिक बना दिया था। आध्यात्मिकता, प्रभुभक्ति, पूजा-पाठ—इन सबसे मुझे चिढ़ थी और इसीलिए मैंने मौसाजी के आश्रम की तरफ जाते ही पड़ोस में रहने वाले डॉक्टर प्रलयंकरजी को बुला लिया था। डॉक्टर ने राजेन्द्र भाईसाहब की जांच करने के बाद निराशा और दुख से मुंह लटकाते हुए कहा था, "अब कुछ नहीं हो सकता। बहुत देर हो चुकी है। लेट हिम डाई पीसफुली, एण्ड प्रे टु गॉड! अब वही कुछ कर सकता है।"

हमें घोर निराशा और दुख में डूबा छोड़कर डॉक्टर प्रलयंकरजी चले गए। राजेन्द्र भाईसाहब की सांसों की आखिरी डोर भी टूटती जा रही थी। तभी मौसाजी गुरुजी के साथ वहां पहुंचे। भगवे वस्त्रों में गुरुजी बहुत प्रभावशाली लग रहे थे। आते ही

उन्होंने अपने हाथ-पैर धोए और राजेन्द्र भाईसाहब के पास पहुंचकर परमात्मा तथा इष्टदेव का नाम लेते हुए उनके सिर, मस्तक और हृदय को बहुत धीरे-धीरे सहलाने लगे। मैं अनमना-सा वहीं पास बैठा था और सच तो यह है कि मुझे मौसाजी के कथित गुरुजी पर मन-ही-मन क्रोध आ रहा था। सोच रहा था कि इन आध्यात्मिक गुरुओं के दोनों हाथों में लड्डू होते हैं। मरीज मर गया तो प्रभु इच्छा और यदि स्वस्थ हो गया तब तो गुरुजी के चमत्कार एवं उनके प्रभाव का क्या कहना!

तभी गुरुजी ने अनुरोध किया कि मरीज के स्वास्थ्य लाभ के लिए सब लोग पूरी श्रद्धा और विश्वास के साथ मन-ही-मन प्रार्थना करें और एक-एक करके आएं और उसके सिर पर प्रेमपूर्वक अपना हाथ रखें व मन में पूरी श्रद्धा के साथ यह विचार करें कि परमात्मा की कृपा से मरीज पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर रहा है।

गुरुजी के आदेश का सभी ने सहर्ष पालन किया। देखते-ही-देखते कमरे के वातावरण से दुख के भाव समाप्त होने लगे और सभी के चेहरों पर आशा की किरण नजर आने लगी। इतना सब कुछ होने पर भी मैं भली प्रकार समझ रहा था कि इन सभी क्रियाओं के पीछे गुरुजी का कौन-सा उद्देश्य छिपा है। अगर राजेन्द्र भाई साहब ठीक नहीं हुए जो कि मेडिकल साइंस के अनुसार निश्चित था, तो गुरुजी उसका दोष लोगों में परमात्मा के प्रति श्रद्धा और विश्वास की कमी पर सरलता से थोप देंगे। किंतु फिर भी गुरुजी के आदेशानुसार मैंने भी अपने प्रिय भाई के सिर पर हाथ फेरा और प्रार्थना की।

इस प्रकार प्रार्थना आदि करते लगभग दो घंटे गुजर गए। राजेन्द्र भाईसाहब मरणासन्न व्यक्ति की तरह पड़े थे, लेकिन गुरुजी पहले की तरह ही उसके शरीर पर पूर्ण विश्वास के साथ हाथ फेर रहे थे। इस नाटक को देखते-देखते मैं ऊब चुका था कि तभी दीवार घड़ी ने तीन घंटे बजाए।

अचानक राजेन्द्र भाईसाहब बुदबुदाए, “मैं कहां...हूं?” सबके चेहरे प्रसन्नता से खिल उठे। पड़ोसी डॉक्टर प्रलयंकरजी भी मेरी तरह इस नाटक को बड़ी उपेक्षा से देख रहे थे। गुरुजी के आने का समाचार सुनकर वह भी उत्सुकतावश लौट आए थे। उन्होंने राजेन्द्र भाईसाहब के पास जाकर उनकी जांच की।

“आश्चर्य! भगवान की कृपा से अब यह पूरी तरह ठीक हैं।” उन्होंने कहा। सबने चैन की सांस ली और गुरुजी के प्रति अटूट श्रद्धा से भर उठे।

यह घटना सन् 1951 में उत्तर प्रदेश जिला जालौन के उरई कस्बे के रामनगर मोहल्ले में घटित हुई थी।

इस घटना को प्रत्यक्ष रूप से देखने के बाद मुझे इतिहास की उस कथा की सत्यता पर विश्वास होने लगा था जिसमें हुमायूं के बीमार होने पर शहंशाह बाबर ने खुदा से प्रार्थना की थी कि वह उसके बेटे को तंदुरुस्त कर दे और एवज में उसकी जान ले ले। अब इसे आप चाहे संयोग कह लें या परमात्मा की शक्ति का चमत्कार कि वास्तव में हुमायूं स्वस्थ हो गया था और बाबर को अपने प्राण गंवाने पड़े थे।

समय मिलने पर मैने मौसाजी के गुरुजी से पूछा, "राजेन्द्र भाईसाहब के स्वस्थ हो जाने का क्या चमत्कार था?" उन्होंने केवल इतना कहा, "सब परमात्मा और प्राण ऊर्जा का चमत्कार है। इसे तुम अभी नहीं समझ सकोगे। समय आने पर सब कुछ अनुभव हो जाएगा।"

बार-बार प्रार्थना करने पर भी उन्होंने कुछ भी नहीं कहा था। इससे मुझे बहुत निराशा और दुख का अनुभव हुआ और मैंने योग, ध्यान और आध्यात्मिक रहस्यों से पूर्ण पुस्तकें पढ़नी शुरू कीं। उनसे ज्ञात हुआ कि भगवान महावीर, गौतम बुद्ध, ईसामसीह और प्राचीन योगियों में ऐसी आध्यात्मिक शक्तियां थीं कि वे भयानक-से-भयानक रोगों की चिकित्सा अपने स्पर्श द्वारा कर देते थे और रोगी क्षणमात्र में स्वस्थ हो जाता था। मेरे स्वर्गीय पूज्य पिताजी श्री एन.के. सक्सेना ऐसे अनेक संत, महात्मा और योगियों के संपर्क में आए थे जो अपने आशीर्वाद मात्र से संसार में कहीं भी बैठे रोगी को स्वस्थ कर सकते थे। पिताजी की कृपा और मार्गदर्शन में मैंने उनसे योगाभ्यास तथा सम्मोहन सीखना प्रारम्भ किया। इसमें मुझे पर्याप्त सफलता भी मिलने लगी।



तभी अचानक एक दिन मौसाजी के गुरुजी मार्ग में मिले। मैंने उनके चरण स्पर्श किए। वे बोले, "हां, अब समय आ गया है, तुझमें पात्रता भी आ गई है। आज शाम- सात बजे...ठीक सात बजे आश्रम में आ जाना। सारी विद्या समझा और सिखा दूंगा। लेकिन समय का ध्यान रखना।"

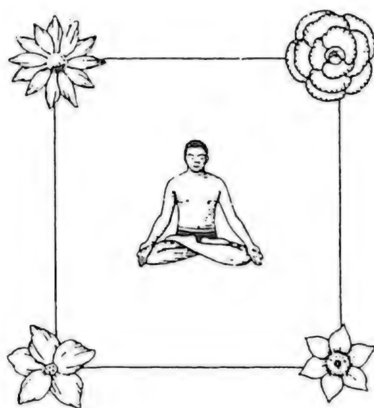
मुझे तो मानो मन की मुराद से भी कुछ अधिक मिल गया हो, खुशी का ठिकाना न रहा। बेचैनी से शाम होने का इंतजार करने लगा। ठीक पांच बजे आश्रम के लिए चल दिया जो शहर से लगभग चार मील दूर स्थित था। मुझे वहां पहुंचने में अधिक-से-अधिक प्रायः एक घंटा लगा करता था। मैंने अपनी ओर से एक घंटा अतिरिक्त रखा। लेकिन विधि का विधान! मार्ग में मेरे एक मित्र के साथ एक अनहोनी दुर्घटना हो गई। इसके कारण गुरुजी के आश्रम तक पहुंचने में मुझे पंद्रह मिनट की देर हो गई। और इन पंद्रह मिनटों ने सबकुछ बदल दिया। गुरुजी ठीक सात बजकर दस मिनट पर चिर समाधि में लीन हो गए थे। उनके प्रमुख शिष्य ने मुझसे कहा, "गुरुजी ने आपकी प्रतीक्षा की थी। वे कह गए हैं कि अब आपको ठीक 46 वर्षों बाद यह विद्या किसी और से प्राप्त होगी।"

अब इसे चमत्कार ही कहूंगा कि 64 वर्ष की आयु में ठीक उस घटना के 46 वर्षों बाद मुझे 'रेकी' की आध्यात्मिक चिकित्सा विधि तथा उससे संबंधित सामग्री, साधना प्रक्रिया एवं उसे सिद्ध करने की दीक्षा भारत के एक सुप्रसिद्ध रेकी ग्रांडमास्टर से प्राप्त हुई है।

❑ ❑

2 रेकी क्या है?

रेकी (Reiki) ध्यान और चिकित्सा की जापानी विधि है। उषाकाल की शीतल, मंद, सुगंधित और ऊर्जा युक्त वायु की तरह यह विधि इतनी सरल तथा सत्य है कि यदि साधक पूरी तरह जागरूक न रहे तो यह हाथ में आकर निकल जाती है। यह अनंत ऊर्जा का एक सूक्ष्म प्रवाह है जो इस सृष्टि के प्रारंभ में भी था और अंत तक रहेगा। इस ब्रह्मांड की समस्त शक्तियां चाहे वे भौतिक हों या आध्यात्मिक—इसी ऊर्जा से उत्पन्न होती हैं।



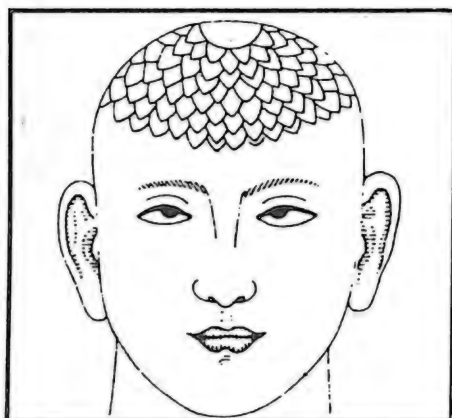
ब्रह्मांडीय जीवन्त ऊर्जा बल ही रेकी है।

जापानी भाषा में 'रे' (Rei) का अर्थ है—ब्रह्मांडीय, भावातीत ऊर्जा, रहस्यमयी शक्ति, सार तत्व। 'की' (Kei) का अर्थ है—जीवन्त ऊर्जा बल। अतः रे+की का पूरा अर्थ हुआ ब्रह्मांडीय जीवन्त ऊर्जा बल।

रेकी कोई धर्म या संप्रदाय नहीं है और न किसी विशेष धर्म अथवा संप्रदाय से संबंध रखती है। इससे लाभ उठाने के लिए किसी सिद्धान्त पर विश्वास करने की भी आवश्यकता नहीं होती, बस इस ऊर्जा को ग्रहण और स्वीकार करने के लिए एक ज्वलन्त इच्छा चाहिए। इसको ग्रहण तथा स्वीकार करने वाला व्यक्ति सभी प्रकार के रोगों से मुक्त हो सकता है। यही नहीं वरन् निरोग व्यक्ति रेकी के द्वारा अपनी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्तियों में भी वृद्धि कर सकता है। मानसिक रोगों, चिन्ता, तनाव, भय आदि से मुक्त होने के लिए भी रेकी बहुत उपयोगी शक्ति है।

रेकी को कोई भी व्यक्ति, चाहे वह शिक्षित हो या अशिक्षित, आस्तिक हो या नास्तिक, सीख सकता है।

पॉला होरान (Paula Horan) के अनुसार स्टेनफोर्ड में किए गए अन्वेषणों से यह ज्ञात हुआ था कि रेकी ऊर्जा चिकित्सक के सिर में स्थित सहस्रार चक्र में प्रवेश करती है और हाथों के द्वारा बाहर निकलती है। ऊर्जा का बल उत्तर दिशा की ओर से आता है, विषुवत रेखा के नीचे स्थित स्थानों पर यह बल दक्षिण दिशा से आता है। एक बार रेकी ऊर्जा को सक्रिय कर देने के पश्चात यह घड़ी की सुइयों की गति के विपरीत चक्राकार गति करती है। स्टेनफोर्ड के इन अन्वेषणों में ऐसे अत्यन्त संवेदनशील यंत्रों का उपयोग किया गया था जो शरीर में प्रवेश करने वाली सूक्ष्म-से-सूक्ष्म ऊर्जा की गति का पता लगा सकते थे।



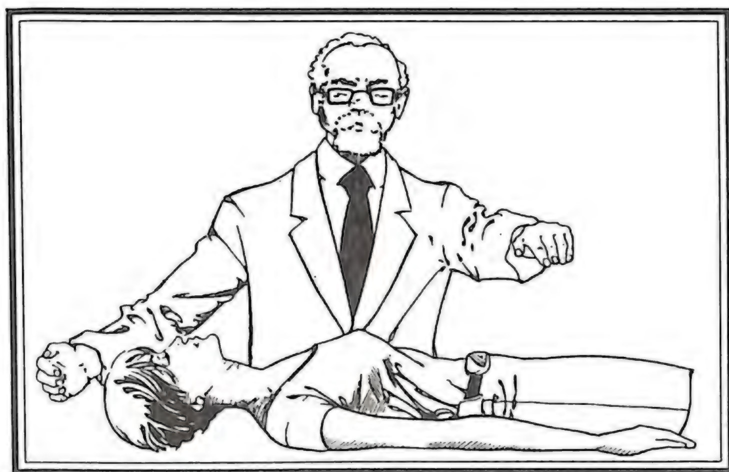
सहस्रार चक्र।

रेकी चिकित्सा पद्धति में चिकित्सक अपने हाथों को रोगी के शरीर पर रखता है और ब्रह्मांडीय जीवन्त ऊर्जा बल द्वारा उसका उपचार करता है। चिकित्सक के हाथों से आने वाले इस बल को ग्रहण करने के लिए रोगी अपना ध्यान उस पर एकाग्र करता है।

कर्लियन फोटोग्राफी (Kirlian Photography) द्वारा यह ज्ञात हुआ है कि चिकित्सक जिस समय रोगी का उपचार करता है उस अवधि में उसके शरीर से निकलने वाले विकिरण (Radiation) में अत्यधिक वृद्धि हो जाती है। विकिरण द्वारा

निकलने वाली इसी ऊर्जा द्वारा रोगी को स्वास्थ्य लाभ होता है। इसमें आश्चर्यजनक तथ्य यह है कि रोगी का शरीर अपनी आवश्यकता के अनुसार ही इस रहस्यमय ऊर्जा को ग्रहण करता है और जिस अंग को इसकी जरूरत होती है वह इससे लाभ प्राप्त कर लेता है। रेकी के द्वारा शरीर की रासायनिक प्रक्रिया में भी सुधार होता है। यह शरीर के अंगों और उनके कोषों में नवनिर्माण का कार्य करती है।

इतना सब कुछ होने पर भी रेकी चिकित्सक की अपनी ऊर्जा में कोई कमी नहीं आती। वह चाहे जितने रोगियों को अपनी रेकी ऊर्जा द्वारा स्वस्थ करता रहे, पर उसकी अपनी ऊर्जा आवश्यक स्तर पर सदैव बनी रहती है। इसका कारण यह है कि रेकी चिकित्सक जिस समय रोगियों पर अपने हाथों के माध्यम से इस ब्रह्मांडीय जीवन्त ऊर्जा को प्रवाहित करता है, पृथ्वी के ऊपर स्थित यह ऊर्जा उसमें नई ऊर्जा को प्रवाहित करती रहती है। इस प्रकार चिकित्सक ब्रह्मांडीय ऊर्जा के अनन्त सागर और रोगी के मध्य एक कड़ी की भांति कार्य करता है जिससे उसकी निजी ऊर्जा की कोई हानि नहीं होती और न उसकी मात्रा या शक्ति में किसी प्रकार की गिरावट आती है।



रेकी चिकित्सक की अपनी ऊर्जा में कभी कमी नहीं आती है।

साधक में चैतन्य जागरूकता जगाने के लिए भी रेकी एक उपयोगी विधि है। यह चैतन्य जागरूकता ही ज्ञान की कुंजी और आध्यात्मिक विकास का आधार है। अतः व्यक्ति की आध्यात्मिक उन्नति के लिए भी रेकी अत्यन्त उपयोगी है।

रेकी की साधना और अभ्यास करने के बाद व्यक्ति अपने शारीरिक एवं मानसिक रोगों की चिकित्सा स्वयं कर सकता है। इसके उपयोग द्वारा वह अपनी हानिकारक आदतों, विकारों और निराशापूर्ण विचारों से मुक्त हो सकता है। इस प्रकार वह अपने मन में दबी भावनाओं, जैसे क्रोध, भय, असुरक्षा आदि से भी स्वतंत्र होकर एक शांत तथा संतुलित मनोदशा को प्राप्त कर सकता है।

रेकी में ध्यान देने योग्य तथ्य यह है कि इसमें ऊर्जा कभी भेजी नहीं जाती वरन् ग्रहण की जाती है। उदाहरण के लिए जिस समय रेकी चिकित्सक अपना हाथ आपके ऊपर रखता है, आपको उसके हाथ के माध्यम से ऊर्जा ग्रहण करनी होती है। चिकित्सक के सिर में स्थित सहस्रार चक्र इस अवधि में बाह्य वातावरण से रेकी ऊर्जा ग्रहण कर अपने हाथ के माध्यम से आप तक पहुंचाता रहता है। अतः चिकित्सक की ऊर्जा में भी कोई कमी नहीं आती।

रेकी और अन्य चिकित्सा पद्धतियों में मुख्य अंतर यह है कि इसमें साधक या छात्र रेकी की विभिन्न कक्षाओं में जो लयात्मकता या सुसंगतता (Attunement) अनुभव करते हैं वही उनकी चिकित्सा अथवा प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।



3 वह रहस्यमय प्रश्न...

सन् 1800 के आसपास की रहस्यमय घटना है यह! सूर्योदय के देश जापान का क्योटो नगर उस रात भी अन्य रात्रियों की तरह घोर अंधेरे में डूब चुका था और नगरवासी सुख की नींद में डूबे हुए थे। लेकिन डॉ. मिकाओ उसुई (Mikao Usui) की आंखें रात के अंधेरे में बेचैनी से कुछ खोज रही थीं। उस रहस्यमय अंधकार में एक प्रश्न बार-बार गूंज रहा था—"क्या आप हमें रोगियों को तत्काल स्वस्थ करने की विधि सिखा सकते हैं? वही विधि जिसे अपना कर ईसामसीह ने सैकड़ों रोगियों को ठीक किया था?"

उसुई के पास इस रहस्यमय प्रश्न का कोई उत्तर नहीं था, सच यह था कि वे इस विधि को नहीं जानते थे। उन्हें इसे स्वीकार करने में भी कोई संकोच नहीं हुआ था। वे यह भी जानते थे कि जापान की गुरु-शिष्य परम्परा के अनुसार उन्हें अपने पद से त्यागपत्र देना होगा। वे एक सच्चे ईसाई थे। पूरे हृदय, मन और मस्तिष्क से ईसा की शिक्षाओं, उपदेशों और जीवन आदर्शों पर विश्वास करने वाले भक्त! उनके निजी जीवन का विकास भी अत्यन्त आध्यात्मिक और धार्मिक आधारों पर हुआ था। पहले वह ईसाई धर्म की विधिवत शिक्षा ग्रहण कर पादरी बने, फिर उसके बाद क्योटो के ईसाई धर्म की शिक्षा देने वाले छोटे से विश्वविद्यालय के डीन।

छात्रों ने कुछ प्रश्न उनके सम्मुख पूरी विनम्रता और आदर के साथ प्रस्तुत किए थे। प्रारम्भ किया एक बहुत ही सरल प्रश्न से—"क्या आप बाइबल और उसमें दिए विवरणों पर विश्वास करते हैं?"

डॉ. उसुई ने जैसा कि स्वाभाविक था कहा, "हां, मैं पूरी श्रद्धा के साथ विश्वास करता हूं।"

"क्या उसमें दिए सभी विवरण सच्चे हैं?" दूसरा कांटेदार प्रश्न था।

"जी हां, पूर्ण सच्चे हैं।"

"तो फिर उसमें ईसामसीह द्वारा रोगियों को तत्काल ठीक कर देने के विवरण भी पूरी तरह सच्चे हैं? उनका अपने शिष्यों से यह कहना कि वे भी रोगियों को स्वस्थ करें, सच है?"

"पूरी तरह सच है।"

"तो क्या आप हमें भी वह चमत्कारिक विद्या सिखा सकते हैं, जिससे हम रोगियों को तत्काल स्वस्थ कर सकें?"

इस प्रश्न ने डॉक्टर उसुई को एक क्षण के लिए हतप्रभ-सा कर दिया। वह अपने

को ईसामसीह का एक सच्चा अनुयायी मानते थे। अतः छात्रों को उनसे चमत्कारिक उपचार की जानकारी रखने की आशा करना स्वाभाविक था। लेकिन वह यह विद्या जानते नहीं थे। क्या उत्तर दें? इस ऊहापोह से उबरते हुए उन्होंने विनम्रतापूर्वक अपने अज्ञान को स्वीकार कर लिया।

लेकिन अब एक नया प्रश्न उसके सामने मुंह बाये खड़ा था। जापान की पुरानी परंपरा के अनुसार जो उस समय भी मान्य थी—उन्हें अपने छात्रों को शिक्षा देने का अधिकार नहीं रह गया था, क्योंकि जो कुछ वह पढ़ा रहे थे उसकी पूर्ण जानकारी उनके पास नहीं थी।

और उस रात उसुई ने एक महान निश्चय कर डाला, एक ऐसा निश्चय जो आगामी समय में एक नवीन आध्यात्मिक चिकित्सा प्रणाली का सूत्रपात करने जा रहा था। उन्होंने उस चमत्कारिक साधना विधि का पता लगाने और उसमें सिद्धहस्त होने का निश्चय किया जिसके द्वारा ईसामसीह रोगियों को तत्काल स्वस्थ कर देते थे। आशा और विश्वास के प्रकाश से रात का अंधकार दूर भागने लगा था। नवीन साधना का उज्जवल दीपक प्रकाशित करने की अदम्य कामना से डॉ. उसुई का तन-मन एक नए उत्साह से पूर्ण हो उठा था।

दूसरे ही दिन उसुई ने अपने पद से त्यागपत्र दे दिया और ईसामसीह की उस चमत्कारिक शक्ति का पता लगाने में जुट गए। उन्होंने विचार किया कि अमरीका एक ईसाई बहुल देश है। अतः वह अमरीका गए और वहां के शिकागो विश्वविद्यालय में उपलब्ध ईसामसीह तथा ईसाई धर्म से संबंधित सभी ग्रंथों को पढ़ डाला, पर उनमें से किसी में उन्हें प्रभु ईसामसीह की तत्काल रोगमुक्त करने वाली आध्यात्मिक शक्ति की साधना का विवरण नहीं मिला। ईसाई धर्म के विद्वानों द्वारा भी उनके प्रश्न का सही उत्तर नहीं दिया जा सका। ईसाई और बौद्ध धर्म के मूल सिद्धान्तों में बहुत कुछ समानता देखते हुए, डॉक्टर उसुई के मन में यह विचार उठा कि क्यों न भगवान बुद्ध और उनकी साधना से संबंधित ग्रंथों का अध्ययन किया जाए। भगवान बुद्ध में भी रोगियों को तत्काल स्वस्थ करने की चमत्कारिक शक्ति थी और उन्होंने इस शक्ति द्वारा बहुत से लोगों को स्वास्थ्य लाभ प्रदान किया था। इस विचार ने उन्हें पुनः जापान लौटने के लिए प्रेरित किया। जापान जाकर वह बौद्ध मठों के प्रमुख पुजारियों और विद्वानों एवं दार्शनिकों से मिले। उनके एक परिचित बौद्ध भिक्षु और मठाधीश ने उन्हें बौद्ध धर्म के 'जापानी कमल सूत्रों' को पढ़ने का सुझाव दिया। बौद्ध धर्माचार्यों का कथन था कि अब सारा ध्यान मन की ऊर्जा को स्वस्थ

करने पर दिया जाता है, शारीरिक ऊर्जा उतनी महत्त्वपूर्ण नहीं। अपनी इस कठिन खोज के दौरान उन्हें एक जेन (Zen) मठ में एक वृद्ध धर्माचार्य ने बड़ा उत्साहित किया। उसने कहा कि जो चमत्कार भगवान बुद्ध कर चुके हैं, निश्चय ही वह पुनः किया जा सकता है। तुम अपनी खोज जारी रखो।



जेन (Zen) मठ आध्यात्मिक ध्यान व साधना के केन्द्र थे।

जापान के कमल सूत्रों से निराश होने के बाद उसुई ने चीन के कमल सूत्र पढ़ डाले। इस सबसे उन्हें यह अनुभव हुआ कि तत्काल बीमारियां दूर करने और स्वास्थ्य-लाभ पहुंचाने की चमत्कारिक विधि उन्हें तिब्बत के कमल सूत्रों में मिलेगी अथवा उन्हें उत्तरी भारत के किसी सिद्ध योगी से प्राप्त होगी। इस सबके लिए संस्कृत का ज्ञान आवश्यक था। अतः उन्होंने संस्कृत पढ़ी और फिर उत्तर भारत के पर्वतीय स्थलों की ओर जाने की योजना को पूरा करने में लग गए।

इस बिन्दु पर आकर यह रहस्यमय कथा कुछ विवादों और अनुमानों की पहेलियों में उलझ जाती है। कुछ विद्वानों का मत है कि उन्हें तिब्बत की वह प्राचीन पाण्डुलिपि मिल गई थी जिसमें महात्मा ईसा (ईशा) की यात्राओं और रोगियों को तत्काल स्वस्थ कर देने की विधि एवं साधना का उल्लेख था। ऐसे विद्वान भी हैं जो प्रमाण सहित यह सिद्ध करने का प्रयत्न करते हैं कि डॉ. उसुई भारत आए थे और उन्होंने हिमालय पर जाकर किसी सिद्ध योगी से इस चमत्कारिक रोग निवारण पद्धति को सीखा था। कुछ जीवनी लेखकों के अनुसार यह पद्धति उन्हें तिब्बती कमल सूत्रों का अध्ययन करने से प्राप्त हुई।

कुछ भी हो, वास्तविक तथ्य यह है कि डॉ. उसुई ने अथक परिश्रम करने के

बाद उस चमत्कारिक साधना का पता लगा लिया, इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि यह ज्ञान उन्हें किस स्रोत या शक्ति से प्राप्त हुआ।

जब वह अद्भुत चमत्कार घटित हुआ

साधना की इस विधि की जानकारी पाकर उसुई हर्ष, आनन्द और उत्साह से भर उठे। वह जेन (Zen) मठ के उस धर्माचार्य से मिलने गए जिसने उन्हें उत्साहित किया था। जिस समय उसुई प्रयत्न करते-करते थक गए थे और सफलता की कहीं कोई किरण दिखाई नहीं दे रही थी, इसी महापुरुष ने उन्हें प्रेरणा तथा प्रोत्साहन प्रदान किया था। उन्होंने धर्माचार्य को उस साधना विधि के सम्बंध में बताया। अव प्रश्न यह था कि यह साधना कहां की जाए? इस विषय पर दोनों ने मिलकर ध्यान लगाया। ध्यान में उन्हें यह आदेश मिला कि क्योटो से 17 मील दूर स्थित क्यूरीआमा पर्वत पर जाकर 21 दिन तक यथाविधि उपवास और ध्यान करो। उसुई ने इस आदेश को शिरोधार्य कर क्यूरीआमा पर्वत की ओर प्रस्थान किया।

वहां उन्होंने 21 दिनों की गणना के लिए 21 पत्थर अलग रख लिए। पर्वत पर चारों ओर दिव्य शांति का वातावरण था। साधना के मार्ग में किसी प्रकार की बाधा नहीं थी। उसुई नए उत्साह से अपनी साधना में मग्न हो गए। एक-एक करके बीस दिन व्यतीत हो गए। उपवास और साधना के कारण उनका तन-मन पूरी तरह थक गया था, फिर भी उन्हें कोई सिद्धि नहीं मिली थी। इक्कीसवें दिन नित्य की तरह पूर्व की ओर मुख करके उन्होंने परमात्मा से मार्गदर्शन देने के लिए प्रार्थना की और साधना के लिए बैठ गए। उसी समय उन्हें आकाश में एक दिए की लौ जैसी नन्ही सी ज्योति दिखाई दी।

वह ज्योति तीव्रता से उनकी ओर आने लगी। जैसे-जैसे वह समीप आती जा रही थी, उसका आकार बढ़ता जा रहा था। उसे देखकर उसुई को भय लगने लगा। उनका मन हुआ कि साधना छोड़कर उठ खड़े हों और भाग निकलें। लेकिन तभी उनके मन में यह विचार जागा कि संभव है यह कोई आध्यात्मिक शक्ति या दिव्य आत्मा हो जिसे परमात्मा ने उनकी प्रार्थना सुनकर भेजा हो। अनेक वर्षों के अटूट प्रयत्नों और लंबी साधना के बाद ऐसे महत्वपूर्ण अवसर पर भाग निकलना उचित नहीं, इस विचार ने उन्हें वहीं बैठे रहने की प्रेरणा दी। उन्होंने विचारा कि यदि कुछ खराब या अनिष्ट होता है तो वह उनकी मृत्यु से अधिक क्या हो सकता है। और मृत्यु तो एक-न-एक दिन आनी ही है, फिर क्यों न बैठा ही रहा जाए। उन्हें यह विचार अच्छा लगा और वे अपने आसन पर दृढ़ता से जमे रहे। तभी प्रकाश की वह ज्योति आई और भौहों के मध्य में (जहां योगियों के अनुसार आज्ञा चक्र होता है) आकर टकराई। संपूर्ण ज्योति पुंज

भ्रूमध्य (दोनों भौहों के मध्य) में लीन हो गया। उन्होंने आंखें बंद कर लीं, फिर भी उन्हें ऐसा लगा मानो लाखों इन्द्रधनुषी बुलबुले उनके चारों ओर बिखरे हुए हों। इन बुलबुलों में कुछ प्रतीक थे। जब उन्होंने प्रत्येक प्रतीक पर चिन्तन किया तो उन्हें उनकी सुसंगतता और उनके प्रयोग का ज्ञान प्राप्त हो गया। वह एक नवीन आनन्द और शक्ति से भर उठे। उन्हें ऐसा प्रतीत हुआ जैसे वह आकाश में तैर रहे हों तथा एक नई शक्ति से भर उठे हों। उनकी चेतना ब्रह्मांडीय चेतना में लीन हो गई।



अंततः डॉ. उसुई को अपनी कठोर साधना का फल रेकी के रूप में प्राप्त हुआ।

तभी उनकी अन्तरात्मा से आवाज आई—"तेरी साधना पूरी और सफल हुई। जा और इसका सदुपयोग कर।"

हर्ष एवं उत्साह से डॉक्टर उसुई का तन-मन भर उठा। जेन (Zen) धर्माचार्य को अपनी सफलता का संदेश देने के लिए वे पहाड़ से नीचे की ओर भागने लगे। उन्हें अपने शरीर की शक्ति अनुभव कर आश्चर्य हो रहा था। कहां जब वह प्रातःकाल अपनी साधना पर बैठे थे तो 20 दिन से भोजन न करने के कारण शारीरिक और मानसिक कमजोरी अनुभव कर रहे थे, परंतु साधना सिद्ध हो जाने के बाद उनमें अपार शक्ति आ गई थी। इस शक्ति को देख और अनुभव कर वे आश्चर्यचकित थे। वास्तव में यह चमत्कार ही था।

तीव्र गति से पहाड़ से नीचे उतर सड़क पर आकर वे एक छोटे से भोजनालय की ओर बढ़े कि तभी पत्थर के एक टुकड़े से उनके पैर के पंजे में चोट आ गई। खून बहने लगा। घाव में दर्द होना शुरू हो गया। डॉक्टर उसुई ने बैठकर अपने

घाव का स्पर्श किया और उसे देखने लगे। कुछ ही मिनटों में घाव अपने आप ठीक हो गया, खून बहना और दर्द होना भी बंद हो गया। उसुई अपनी इस नई उपलब्ध शक्ति का चमत्कार देखकर आश्चर्यचकित रह गए।

अपनी नवीन सिद्धि के लिए परमात्मा के प्रति आभार से भरे हुए, वे उस छोटे से भोजनालय या कहिए ढाबे में पहुंचे। उन्हें जोरों की भूख लग रही थी। ढाबे की हालत अच्छी नहीं थी। स्पष्ट था कि ढाबे का मालिक बहुत गरीब था। उन्होंने उससे पूरा भोजन लगाने के लिए कहा। ढाबे वाला उनकी संन्यासियों जैसी वेश-भूषा व बढ़ी हुई दाढ़ी को देखकर बोला, "लगता है आप अपनी लंबी साधना से अभी उठे है। पूरे भोजन की जगह सब्जियों का शोरबा पीजिए। वह आपके स्वास्थ्य के लिए ठीक रहेगा वरना आपको अपच हो जाएगी।"

उसुई ने विनम्रतापूर्वक कहा, "आप मेरी चिन्ता नहीं करें और भोजन की थाली शीघ्र लगावा दें।"

ढाबे वाले ने अपनी पोती को आदेश दिया कि वह ग्राहक के लिए खाने की थाली लाए। थाली आने पर उसुई ने बिना किसी कष्ट के पूरा भोजन ग्रहण किया। चमत्कार की बात यह कि इतने लंबे समय तक उपवास रखने के बाद भी उन्हें कुछ नहीं हुआ।

डॉक्टर, वैद्य और लंबा उपवास रखने वाले भली-भांति जानते हैं कि इस प्रकार 20 दिनों तक निराहार रहने के बाद भोजन ग्रहण करना कितना नुकसान पहुंचा सकता है, लेकिन यह उस साधना-सिद्धि का ही प्रताप था कि डॉक्टर उसुई पूरा भोजन करने के पश्चात भी पूरी तरह स्वस्थ एवं प्रसन्न रहे।

तभी ढाबे वाले की पोती ने बताया कि उसकी दाढ़ में कई दिनों से दर्द हो रहा है और धन की कमी के कारण वह अपना इलाज किसी दंत चिकित्सक से नहीं करा पाई है। उसुई ने उसे पास बुलाया। सचमुच उसका एक ओर का गाल कीड़े लगी दाढ़ के कारण सूज रहा था। उन्होंने उसके सूजे हुए भाग को धीरे से छुआ। पांच मिनट में ही उसकी सूजन और दाढ़ का दर्द दूर हो गया। यही नहीं वरन् उसकी दाढ़ भी पूरी तरह ठीक हो गई। उस युवती ने उसुई को हार्दिक धन्यवाद दिया और उनके चमत्कार को देखकर वह और उसका बाबा (ढाबे का मालिक) बहुत प्रभावित हुए।

उसुई वहां से उठकर सीधे जेन (Zen) धर्माचार्य के पास पहुंचे। धर्माचार्य उस समय गठिया रोग से बुरी तरह ग्रस्त थे। उनके शरीर के जोड़-जोड़ में भीषण पीड़ा हो रही थी। उसुई ने उन्हें अपनी साधना की सफलता का संदेश सुनाते हुए उनके शरीर के सभी पीड़ित अंगों का स्पर्श किया। उसुई के हाथ का चमत्कारिक स्पर्श

पाते ही पीड़ा और सूजन कम होने लगी। आठ-दस मिनट में धर्माचार्य पूरी तरह स्वस्थ हो उठे। उन्होंने उसुई को बधाई देते हुए कहा कि अब वह अपनी मनोवांछित कामना पूरी करें तथा दीन-दुखियों के रोगों का निशुल्क उपचार करें। परमात्मा उन्हें अवश्य सफलता प्रदान करेगा।

चेतना की चिकित्सा शरीर से अधिक महत्वपूर्ण

उसुई ने भिखमंगों की झुग्गी-झोपड़ियों में जाकर उनकी चिकित्सा करनी प्रारंभ की। उनकी चिकित्सा से सैकड़ों भिखमंगों को अपने कष्टसाध्य रोगों से तत्काल छुटकारा मिल गया। उनमें से अनेकों ने भिन्न-भिन्न व्यापार-व्यवसाय करके अपने विवाह किए और परिवार बसाए। लगभग छह-सात वर्षों तक उसुई भिखमंगों की चिकित्सा और सेवा में लगे रहे। अन्य वर्गों के लोगों ने भी उनकी चमत्कारिक शक्ति से लाभ उठाया।

अचानक एक दिन उनको एक स्वस्थ भिखमंगा भीख मांगता हुआ दिखाई दिया। उसका चेहरा उन्हें बहुत कुछ जाना-पहचाना लगा। उन्होंने उससे पूछा—"तुम यहां क्या कर रहे हो? स्वस्थ होकर भीख मांगना शर्म की बात है। तुम्हारा चेहरा मुझे पहचाना-सा लग रहा है।"

भिखमंगे ने अपना नाम बताते हुए कहा, "आप ठीक कह रहे हैं। मेरे रोग को आपने ही ठीक किया था। मैंने एक नौकरी करनी शुरू कर दी थी। शादी भी कर ली थी, परंतु मुझसे अधिक दिनों तक परिवार की जिम्मेवारियां नहीं निभाई ज़ा सकीं। मुझे अपना पुराना भीख मांगने का आराम भरा धंधा याद आने लगा और मैं सबकुछ छोड़-छाड़कर फिर से अपने पुराने धंधे में आ गया हूं।"

उसुई को उस भिखारी की बात सुनकर एक धक्का सा लगा। उनके हृदय को बहुत दुख हुआ। वे विचार करने लगे कि आखिर ऐसा क्यों हुआ? पर वह उस भिखारी के मन को नहीं समझ सके। कुछ दिनों बाद उन्हें ऐसे कई भिखारी मिले जिन्हें उन्होंने स्वस्थ कर दिया था और वे परिश्रम करके सम्मानित जीविकोपार्जन करने लगे थे, पर पुरानी भीख मांगने की आदत के कारण वे नई परिस्थितियों के उत्तरदायित्वों से घबराकर सबकुछ छोड़कर फिर से भीख मांगकर जीविका चलाने के लिए चले आए थे।

उसुई ने इस समस्या पर गहन विचार तथा ध्यान किया कि क्या कारण है कि भिखारी अपनी अपंगता और भीषण रोगों से मुक्त होने के बाद भी सामान्य नागरिक का जीवन अधिक वर्षों तक व्यतीत नहीं कर पाते। अंत में वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे कि यह तथ्य सही है कि मानवीय चेतना की चिकित्सा और उसका शुद्धीकरण शारीरिक रोगों एवं अपंगता से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है। पहले मानवीय चेतना का

शुद्धीकरण और सुधार होना आवश्यक है। उन्हें यह अनुभव हुआ कि इन लोगों को रेकी की शक्ति देकर उन्होंने उनके मन में भिक्षा मांगने की प्रवृत्ति को बनाए रखा जबकि उसको मिटाना आवश्यक था। यह आवश्यक है कि लोग जो कुछ प्राप्त करते हैं उसको वापस भी करें अन्यथा जीवन का कोई महत्त्व नहीं रह जाएगा।

इस दुखद अनुभव से शिक्षा लेकर उसुई ने रेकी के पांच सिद्धान्तों की रचना की। ये पांच सिद्धांत संक्षेप में निम्नलिखित हैं:—

1. केवल आज के लिए मैं अपना दृष्टिकोण आभारपूर्ण रखूंगा।
2. मात्र आज मैं कोई चिन्ता नहीं करूंगा।
3. आज पूरे दिन मैं क्रोध नहीं करूंगा।
4. आज मैं अपना कार्य ईमानदारी से करूंगा।
5. प्रत्येक जीव के प्रति मैं आज प्रेम और आदर भाव रखूंगा तथा वैसा ही व्यवहार करूंगा।

उसके पश्चात उन्होंने भिखारियों की बस्ती को त्याग दिया और दीन-दुखियों की सेवा के लिए पूरे जापान का देशाटन करने के लिए निकल पड़े। ऐसा कहा जाता है कि अपनी साधना में उन्हें जिन प्रतीकों के दर्शन हुए थे उनका लक्ष्य उन्हें इसी अवधि में स्पष्ट हुआ। उन्हें उनका उपयोग लोगों को अपनी ऊर्जा को ब्रह्मांड की परम ऊर्जा के साथ लयबद्ध करने के लिए सिखाना था ताकि वे अपने कल्याण और विकास का उत्तरदायित्व स्वयं ले सकें। इस विधि द्वारा साधारण जन भी अपनी ऊर्जा का विकास कर अपने मन के स्वामी बन सकते थे। इसके बाद अपनी यात्रा के दौरान उन्हें जो नवयुवक मिलते थे, उनमें से योग्य लोगों को छांटकर वे उन्हें अपनी आध्यात्मिक साधना सिखाते थे। यही आगे चलकर रेकी के प्रशिक्षक या गुरु बने। ऐसे प्रशिक्षित युवक प्रायः उनके साथ ही देशाटन के लिए चल पड़ते थे।

रेकी का प्रसार

इस भांति अनेक वर्षों तक जापान की पदयात्रा करते हुए उन्होंने अपने सिद्धान्तों का प्रचार-प्रसार किया। जब उन्हें यह आभास होने लगा कि जीवन से विदा लेने का समय निकट आ रहा है तो उन्होंने अपने प्रिय शिष्य डॉक्टर छुजिरो हयाशी (Chujiro Hayashi) को बुलाया और उन्हें अपनी मृत्यु के बाद रेकी का प्रचार-प्रसार करने का उत्तरदायित्व सौंप दिया। डॉ. छुजिरो हयाशी नौसेना के एक सेवानिवृत्त अधिकारी थे तथा रेकी का प्रशिक्षण देने वाले एक कुशल गुरु थे। डॉ. हयाशी ने उसुई की प्रेरणा से टोकियो में एक रेकी चिकित्सालय की स्थापना की।

सन् 1935 में हयाशी के चिकित्सालय में एक युवा जापानी-अमरीकी स्त्री आई। उसका नाम हवाया टकाटा (Hawaya Takata) था। वह विभिन्न बीमारियों के

कारण बहुत कमजोर हो चुकी थी। वह कई प्रकार के शारीरिक रोगों से पीड़ित थी। उसके पति की कुछ वर्ष पूर्व मृत्यु हो चुकी थी और इसके कारण वह गहरे मानसिक अवसाद और दुख से ग्रस्त थी। टकाटा के माता-पिता विदेश से जापान लौट आए थे। टकाटा के शरीर के कुछ अंग इतने रोगग्रस्त हो चुके थे कि उनका ऑपरेशन करने के अतिरिक्त अन्य कोई उपाय नहीं था। जिस समय टकाटा अपने माता-पिता से मिलने आई, उसे एक रात अपने स्वर्गीय पति की आवाज सुनाई दी। उसके स्वर्गीय पति ने उससे आग्रह किया कि वह अपना ऑपरेशन नहीं करवाए; किसी भी स्थिति में उसे ऑपरेशन नहीं करवाना है।

इससे प्रेरित होकर टकाटा ने डॉक्टर से सलाह ली और उसे अपने बारे में सब कुछ बतलाया। डॉक्टर ने उसे रेकी चिकित्सालय में अपना उपचार करवाने की सलाह दी। उसने डॉक्टर की सलाह मानकर रेकी चिकित्सा करवानी शुरू कर दी। धीरे-धीरे ही सही टकाटा को रेकी से लाभ होने लगा। वह अपनी चिकित्सा को जारी रखे रही और एक शुभ दिन ऐसा आया कि वह पूरी तरह स्वस्थ हो गई।

टकाटा के लिए यह स्वास्थ्य लाभ शारीरिक ही नहीं वरन् मानसिक और आध्यात्मिक दृष्टि से भी एक नयी जीवन ज्योति को साथ लेकर आया। एक ऐसी ऊर्जापूर्ण नवज्योति जिसने उसे एक नवीन उत्साह, प्रेम, सेवाभाव और आनन्द से पूर्ण कर दिया। अब उसने स्वयं रेकी सीखने का निश्चय किया। उस समय तक रेकी की साधना केवल पुरुषों तक सीमित थी।

उसे रेकी की साधना सीखने की इच्छा प्रकट करने मात्र से ही वह विद्या नहीं मिली। उसे एक विदेशी नारी समझा जाता था, अतः प्रशिक्षकों को संकोच होना स्वाभाविक था। एक तो वह महिला, साथ ही विदेशी, अतः कोई भी उसे रेकी सिखाने को इच्छुक नहीं था। प्रशिक्षकों को उसकी पात्रता की परीक्षा करनी थी और उस परीक्षा में टकाटा सफल हुई। उसकी हार्दिक इच्छा, लगन तथा सतत अनुरोध से प्रकट सच्चाई का अनुभव कर रेकी गुरुओं ने उसे अपनी रहस्यमय और रोचक साधना सिखानी प्रारम्भ कर दी। उसे प्रथम और द्वितीय स्तर (First and Second Degree) की तकनीक का प्रशिक्षण दिया गया, इसे उसने थोड़े से ही अभ्यास से शीघ्र सीख लिया। इसका कारण उसके मन की एकनिष्ठा, गहन एकाग्रता और आत्मविश्वास था। इस प्रशिक्षण को प्राप्त करने के उपरान्त वह एक नया उत्साह और विश्वास लेकर अमरीका लौट गई और वहां अपनी प्रेक्टिस करने लगी। सन् 1938 में डॉक्टर हयाशी तथा उनकी पुत्री टकाटा से मिलने अमरीका पहुंचे। टकाटा अपनी रेकी साधना में निरन्तर लगी रही थी और उसने अच्छी उन्नति भी कर ली थी। डॉक्टर हयाशी को टकाटा की इस उन्नति को अनुभव कर बहुत प्रसन्नता हुई।

उन्होंने उसे रेकी साधना का आचार्य बनाने का निश्चय किया। टकाटा को मानो मन मांगी मुराद मिल गई। डॉक्टर हयाशी उसको आचार्य पद की दीक्षा देकर जापान लौट गए। इस प्रकार रेकी भारत से जापान और फिर वहां से अमरीका पहुंच गई।

द्वितीय विश्व युद्ध की विभीषिका से कैसे बच पाई रेकी



डॉ. हयाशी रेकी का प्रचार-प्रसार करने के साथ ही अपने आध्यात्मिक विकास पर भी पूरा ध्यान देते थे। उनकी रेकी साधना दिनों-दिन प्रगति की ओर अग्रसर हो रही थी। अपनी ध्यानावस्था में उन्हें भविष्य की घटनाओं का भी ज्ञान होने लगा था। उन्हें ज्ञात हो गया था कि कुछ ही वर्षों में द्वितीय विश्व-युद्ध होने वाला है जिसमें अपार जन-धन की हानि होगी और जापान को लज्जापूर्ण पराजय का सामना करना पड़ेगा। अतः वह इस भविष्य ज्ञान के अनुसार ही अपनी तैयारियों में जुट गए। अमरीका में रेकी का प्रशिक्षण देने वाली श्रीमती टकाटा को भी उन्होंने इस भयानक भविष्य का संकेत देते हुए सलाह दी कि वे युद्ध की अवधि में भी रेकी की आध्यात्मिक साधना और उसके प्रशिक्षण को जारी रखें ताकि भावी पीढ़ियां उसका लाभ उठा सकें। श्रीमती टकाटा ने उनकी सलाह के अनुसार अपना कार्यक्रम बनाना प्रारम्भ कर दिया। वह डॉ. हयाशी से भेंट करने के लिए जापान आईं।

डॉक्टर हयाशी ने अपने प्रमुख शिष्यों को आवश्यक जानकारी और निर्देश दिए। टकाटा को भी भावी घटनाओं के अनुरूप अपनी योजना बनाने में सहायता दी। वे

द्वितीय विश्व युद्ध में किसी भी रूप से शामिल नहीं होना चाहते थे और न ही उसकी अमानवीय हिंसा और क्रूरता को देखना चाहते थे। अतः उन्होंने समाधि लेने का निश्चय किया। एक दिन अपने सभी शिष्यों के मध्य प्रवचन करने के बाद वे ध्यान के लिए बैठे। यह ध्यान शीघ्र ही गहन रूप लेता हुआ समाधि में रूपान्तरित हो गया और अपने पूर्व निश्चय के अनुसार डॉ. हयाशी की आत्मा अपनी नश्वर देह का त्याग कर परमशक्ति में लीन हो गई।

श्रीमती टकाटा डॉ. हयाशी का अंतिम संस्कार पूरा करवाने के उपरान्त हवाई चली गईं। वहां उन्होंने रेकी की साधना और शिक्षा का कार्य जारी रखा। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान वह परमात्मा की कृपा से मरते-मरते बचीं। युद्ध समाप्त होने के पश्चात वे अमरीका वापस लौट आईं। उस समय अमरीका घोर भौतिकवादी काल से गुजर रहा था। अध्यात्म की ओर ध्यान देने का न तो किसी के पास समय था और न ही उसे कोई महत्व ही दिया जाता था। 'रेकी' जैसी आध्यात्मिक और दिव्य साधना को अधिकांश लोग महज एक अंधविश्वास समझते थे। लेकिन टकाटा इससे निराश नहीं हुईं। वे अपने महान कार्य में लगी रहीं। दिसम्बर, 1980 में जब उन्होंने अपनी देह त्यागी, तब तक लगभग 21 लोगों को वे रेकी का प्रशिक्षक बना चुकी थीं। आज, यह उनके अथक प्रयासों का ही फल है कि पूरे विश्व में लगभग 1500 से अधिक लोग रेकी के पूर्ण प्रशिक्षक बन चुके हैं।

जीवन के पांच अनमोल सिद्वान्त

भिखारियों की बस्ती में छह-सात वर्षों तक उनकी सेवा-सुश्रुसा और उपचार का कार्य करते हुए उसुई ने यह अनुभव किया कि उनको ब्रह्मांड की परमशक्ति की ओर से जो दिव्य शक्ति प्रदान की गई है उसका अर्थ यह नहीं है कि उन्हें पूरी दुनिया के लोगों को तत्काल स्वस्थ कर देने का ठेका दे दिया गया है। उनका कर्त्तव्य उन्हीं लोगों को तत्काल रोग-मुक्त करने का है जो वास्तव में पूरे हृदय से स्वस्थ होने की सच्ची चाह रखते हैं और उसके लिए उनसे अनुरोध करते हैं। जो भिखारी स्वस्थ नहीं होना चाहते अथवा जिनके अवचेतन मन में बीमारी का भाव किसी विशेष उद्देश्य (जैसे दूसरों की सहानुभूति या सहायता पाना, बिना परिश्रम किए रोटी-रोजी पाना या मृत्यु पाना) के कारण अपना घर बना चुका है, उन्हें तत्काल स्वास्थ्य लाभ पहुंचाना प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध ही नहीं वरन् आध्यात्मिक नियमों के भी विरुद्ध है। ऐसे व्यक्ति रोग मुक्त होने के बाद भी अपने अवचेतन मन में दबी इच्छा के कारण नए उत्तरदायित्वों और कर्मों का निर्वाह नहीं कर पाते हैं और कुछ समय बाद

फिर से भिखारियों की पंक्ति में शामिल हो जाते हैं। इसके साथ ही यह आवश्यक है कि जिन इच्छुक लोगों को रोगमुक्त किया जाए उन्हें एक ऐसी जीवन प्रणाली तथा दर्शन सिखाया जाए जिससे वे स्वयं अपनी चिकित्सा कर सकें। उनकी चेतना में इतनी वृद्धि की जाए कि वे रेकी की उस रहस्यमय विधि को सीख सकें जो साधक को जीवन के तनावों, संघर्षों, समस्याओं एवं संकटों का सामना करने की शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक शक्ति प्रदान करती है।

यही नहीं वरन् रेकी द्वारा रोगमुक्त होने अथवा आध्यात्मिक विकास उपलब्ध करने वाले व्यक्ति का यह कर्त्तव्य भी है कि जिस ऊर्जा को उसने रेकी चिकित्सक से प्राप्त किया है, उसके बदले में वह भी कुछ दे ताकि एक संतुलन बना रहे। रोगी व्यक्ति चिकित्सक का आभारी या कृतज्ञ न बना रहे ताकि उसकी आध्यात्मिकता का विकास स्वतंत्र रूप से हो सके।

इन सभी कारणों को ध्यान में रखते हुए उसुई ने रेकी साधकों एवं उससे लाभ प्राप्त करने वालों के लिए पांच सीधे-सरल सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया—1. केवल आज के लिए मैं अपना दृष्टिकोण आभारपूर्ण रखूंगा। 2. मात्र आज मैं कोई चिन्ता नहीं करूंगा। 3. आज पूरे दिन मैं क्रोध नहीं करूंगा। 4. आज मैं अपना कार्य ईमानदारी से करूंगा। 5. प्रत्येक जीव के प्रति मैं आज प्रेम और आदर भाव रखूंगा तथा वैसा ही व्यवहार करूंगा।

ये पांचों सिद्धान्त बहुत सरल और व्यावहारिक हैं। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से भी वे एक शांत-संतुलित मानसिक स्थिति को उपलब्ध करने के लिए आवश्यक हैं। आध्यात्मिक साधना के लिए इनका बहुत महत्व है और सभी प्रमुख धर्मों ने इन सिद्धान्तों के पालन पर बल दिया है। इनकी उपेक्षा करके किसी भी प्रकार की आध्यात्मिक उन्नति या सिद्धि प्राप्त नहीं की जा सकती। परमशक्ति परमात्मा की कृपा और उसका अनुभव करने के लिए इन सिद्धान्तों का पालन प्राथमिक आवश्यकता है।

नितान्त भौतिक दृष्टि से विचार करने पर ये सिद्धान्त एक स्वस्थ, सुखी और सफल जीवन के लिए जरूरी हैं। अतएव रेकी साधना करने वालों एवं ब्रह्मांडीय जीवन ऊर्जा से लाभ उठाने वालों के लिए यह परम आवश्यक है कि वे इन सिद्धान्तों का पूर्ण रूप से पालन करें। यह महत्वपूर्ण नहीं कि आपको इनका पालन करने में सदैव सफलता प्राप्त हो; महत्वपूर्ण बात है इनकी आवश्यकता को अनुभव करना, इनके प्रति सदैव जागरूक रहना और निरन्तर इनका सफलतापूर्वक पालन करते रहने के लिए प्रयत्न करना।

भारतीय हठयोग और राजयोग में इनका वर्णन यम-नियम के अंतर्गत आता है। कोई भी योग साधक आपको यह बता सकता है कि बिना यम-नियम के योगसिद्धियां प्राप्त नहीं हो सकतीं।

राजयोग के दार्शनिक सिद्धान्तों के अनुसार व्यक्ति जिस प्रकार के विचारों के (मानस) चित्रों को अपने मन में बनाता रहता है उसी प्रकार की ही भौतिक वस्तुएं उसे बाह्य संसार में प्राप्त होती हैं। आलस, गरीबी, बीमारी, क्रोध, दुख आदि के विचारों को बार-बार दोहराने वाला व्यक्ति किसी भी तरह स्वस्थ, सुखी तथा समृद्ध नहीं बना रह सकता।

जो व्यक्ति स्वस्थ, सुखी और समृद्ध है, यदि वह आलस्य, क्रोध, चिन्ता, घृणा, गरीबी आदि के विचारों को अपने मन में बार-बार सोचेगा तो निश्चय ही वह देर-सबेर असफलता, बीमारी और गरीबी का शिकार हो जाएगा। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है। इन सभी तथ्यों को बनाने का लक्ष्य आपको शुभ विचारों और उन पर आचरण करने के लाभों से परिचित एवं संतुष्ट करना है।

1. केवल आज के लिए मैं अपना दृष्टिकोण आभारपूर्ण रखूंगा

प्रातः उठते ही परमात्मा या जिस शक्ति या देवी-देवता पर आप विश्वास करते हैं उसको धन्यवाद दीजिए, इस अमूल्य जीवन के लिए जो उसने आपको दिया। यदि आप ईश्वर या किसी देवी-देवता को नहीं मानते तो उस प्रकृति का धन्यवाद करिए जिसके कारण आपको इस सुंदर दिन का आनन्द उठाने का अवसर मिला। उगते हुए सूर्य, चहचहाते हुए पक्षियों के मधुर कलरव और बहती हुई तरो-ताजा हवा का सुखद अनुभव कीजिए। अपने शरीर और मन का धन्यवाद करिए कि वे आपकी सेवा के लिए प्रस्तुत हैं। उन सुंदर और सुखद संबंधों, जैसे माता-पिता, भाई-बहन, मित्र आदि और उन वस्तुओं की गणना करिए जो आपके पास हैं लेकिन लाखों-करोड़ों लोगों के पास नहीं। इनमें आप अपना व्यवसाय, नौकरी, मकान, वस्त्र-आभूषण, वाहन, भोजन आदि की गणना कर सकते हैं। इन सभी के लिए प्रभु और प्रकृति को धन्यवाद देते हुए प्रार्थना करिए कि आपमें इतनी बुद्धि और बल आए कि आप अपने कर्मों को पूरी कुशलता से कर सकें।

केवल धन्यवाद देकर ही मत रुक जाइए, उस खुशी भरे आभार का भी अनुभव करिए जो आपको इन उपलब्धियों को पाने पर सबसे पहले हुआ था। खुशी भरे आभार की यह भावना आपमें एक नया उत्साह और आत्म-विश्वास उत्पन्न कर

देगी। आपके मन में सुख एवं सफलता के विचारों का प्रवाह प्रारंभ हो जाएगा। और यही आपकी नई सफलताओं का कारण बनेगा क्योंकि यह एक मनोवैज्ञानिक नियम है कि व्यक्ति जिस प्रकार के विचार, भावनाएं तथा संकल्प करता है वह वैसा ही बन जाता है। सफल व्यक्ति के पास नई सफलताएं स्वयं आने लगती हैं। इसके विपरीत निराशा, दुख, असफलता, क्रोध, आलस्य आदि से ग्रस्त रहने वाले व्यक्ति के पास और अधिक दुख तथा निराशाएं खिंची चली आती हैं।

अतः रेकी के इस सिद्धान्त का सदैव ध्यान रखिए; उसका पूरे हृदय से पालन करिए। परमात्मा ने आपको जो कुछ भी दिया है उसके प्रति आभार और वास्तविक प्रसन्नता का अनुभव करिए। यदि दुख या असफलता आए तो भी यह दृष्टिकोण अपनाइए कि परमात्मा या प्रकृति ने उसे आपके लाभ के लिए भेजा है। आपको नया ज्ञान, प्रेरणा, आत्मचिन्तन और सत्य का दर्शन कराने के लिए विशेष रूप से भेजा है। इसके लिए भी प्रसन्नता तथा आभार अनुभव करिए और नए उत्साह तथा बुद्धि से अपने उद्देश्य की प्राप्ति के लिए जुट जाइए।

याद रखिए:

नियामतें आपको मिली हैं खुदा से बहुत
खुद को दुनिया के लोभों से बचाते रहिए।
दूध भी चट्टान के सीने से निकल सकता है
जिक्र जन्नत का भी दोजख में चलाते रहिए।

तो रेकी का प्रथम सिद्धान्त सदा स्मरण रखिए—आज का दिन मैं आभार से पूर्ण रहते हुए गुजारूंगा और राह में चाहे फूल मिलें या कांटे सबको धन्यवाद दूंगा, उनका आभार मानूंगा। फूल मिलने पर तो सबको खुशी होती है। मजा तो तब है कि कांटे मिलने पर भी आप यह महसूस करें कि 'फूलों से तो कांटे अच्छे हैं जो दामन थाम लेते हैं।'

2. मात्र आज मैं कोई चिन्ता नहीं करूंगा

निश्चय करिए कि आज पूरे दिन मैं कोई चिन्ता नहीं करूंगा। चिन्ता नहीं करने का अर्थ यह नहीं कि आप अपनी समस्याओं अथवा कठिनाइयों को हल करने के लिए विचार नहीं करेंगे, उनको हल करने की कोई योजना नहीं बनाएंगे। इसका अर्थ इतना भर है कि आप अपनी कठिनाइयों/समस्याओं आदि पर तर्कपूर्ण ढंग से विचार करते हुए उनके हल की योजना बनाएंगे और उसका पालन करेंगे, लेकिन

उनको अपने ऊपर हावी नहीं होने देंगे, उनसे भयभीत नहीं होंगे, उनके कारण अपना मानसिक संतुलन नहीं बिगड़ने देंगे। इसके लिए सबसे लाभप्रद उपाय इस विचार को अपनाना है कि एक-न-एक दिन हमें मृत्यु का सामना करना है, मृत्यु से बड़ी कोई समस्या, दुख या चिन्ता नहीं, फिर जितना जीवन मिला है उसको जिन्दादिली से क्यों न गुजारा जाए? क्यों न अपनी ओर से अच्छा-से-अच्छा प्रयास करने के बाद फल को परमात्मा पर छोड़ दिया जाए। इस विचार को अपनाकर हम जीवन का पूरा आनन्द उठा सकते हैं और समस्याओं को भी हल कर सकते हैं।

फिर चिन्ता करने से कोई लाभ होने के बजाय उल्टी हानि होती है। चिन्ता अनेक शारीरिक और मानसिक रोगों को जन्म देने का कारण बनती है। चिन्ता करने से कभी कोई समस्या आज तक हल नहीं हुई है और न भविष्य में कभी होगी। इसलिए चिन्ता को चिता के समान कहा गया है। चिता पर आदमी का शरीर मरने के बाद जलता है लेकिन चिन्ता जीते जी आदमी को अपनी आग में जलाती रहती है। सबसे अधिक समझने का तथ्य यह है कि चिन्ता आपके मनोमस्तिष्क में इस कदर तनाव पैदा कर देती है कि आप उससे संबंधित समस्या का सही समाधान नहीं सोच पाते। अतः बिना चिन्ता किए अपनी कठिनाइयों/समस्याओं को हल करने का प्रयत्न करिए। इस संबंध में सबसे पहले उस परिणाम को मन-ही-मन स्वीकार कर लीजिए जो उस समस्या का हल न होने पर सम्भव है। उसके लिए अपने को अंदर से तैयार कर लीजिए। इसके पश्चात समस्या से संबंधित सभी तथ्यों को पक्षपातहीन होकर एकत्रित करिए। उसके सभी पहलुओं पर विचार करिए तथा संबंधित व्यक्तियों और विशेषज्ञों से सलाह लेकर उसके हल की एक तर्कपूर्ण क्रमिक योजना बनाइए तथा उसे हल करने में जुट जाइए। अपने को उपयोगी कार्यों में अधिक-से-अधिक व्यस्त रखिए ताकि बेकार के विचार दिमाग को परेशान न करें। परमात्मा पर पूर्ण श्रद्धा और पूर्ण विश्वास रखते हुए जो कार्य आपके सामने है उसमें लीन रहिए। इससे आपका शरीर भी स्वस्थ रहेगा और मन भी। अतः रेकी के दूसरे सिद्धान्त को ध्यान में रखिए—मात्र आज मैं कोई चिन्ता नहीं करूंगा। यह आपको सुख, शांति एवं सफलता की मंजिल तक पहुंचाने में बहुत सहायक होगा। इससे आपको अपने रोगों से ही मुक्ति नहीं मिलेगी वरन् मानसिक और आध्यात्मिक लाभ भी होगा।

3. आज पूरे दिन मैं क्रोध नहीं करूंगा

रेकी का तीसरा महत्वपूर्ण सिद्धान्त है कि आज पूरे दिन मैं क्रोधित नहीं हूंगा, किसी पर गुस्सा नहीं करूंगा। अगर स्वयं से भी गलती हो जाएगी तो अपने आपको भी क्षमा कर दूंगा, पर अपने पर क्रोध नहीं करूंगा।

चिकित्सकीय दृष्टिकोण से भी गुस्सा करना शरीर और मस्तिष्क के लिए अत्यधिक हानिकारक है। गुस्सा करने वाले व्यक्ति का रक्त दबाव और हृदय की धड़कनें बढ़ जाती हैं। उसके आमाशय में ऐसे अम्ल (Acid) उत्पन्न हो जाते हैं जो भूख-प्यास को भी मार देते हैं। गुस्सा करने से आदमी की शारीरिक शक्ति यद्यपि कुछ मिनटों के लिए बढ़ जाती है परंतु उसके बाद बेहद थकान का अनुभव होता है।

क्रोध अनेक रोगों को जन्म देता है। इससे दिल और दिमाग को इतनी हानि पहुंचती है कि अनेक रोगी या बूढ़े लोग गुस्से के कारण दिल के दौरे से मर तक गए हैं। गुस्से में अनेक लोग दूसरों की हत्या तक कर देते हैं अथवा स्वयं आत्महत्या कर बैठते हैं। यही नहीं वरन् बहुत से लोगों को गुस्से के कारण आमाशय का अल्सर भी हो जाता है।

गुस्से के बारे में एक विद्वान ने कहा है कि यह मूर्खता से शुरू होता है और पछतावे पर खत्म! कारण, कि मनुष्य गुस्से में आकर ऐसे-ऐसे मूर्खतापूर्ण कार्य कर बैठता है कि बाद में पछताने के अलावा उसके हाथ कुछ नहीं आता। अतः यह निश्चय कि आज पूरे दिन मैं गुस्सा नहीं करूंगा—व्यक्ति को बहुत से रोगों और शोकों से बचा लेता है।

परंतु इसके साथ यह भी सच है कि गुस्सा दबाने से अनेक भयानक शारीरिक तथा मानसिक रोग हो सकते हैं। अतः यह आवश्यक है कि गुस्सा उत्पन्न होते ही उस स्थान से हट जाएं, क्योंकि गुस्से को पैदा होते समय तो नियंत्रित अथवा रूपांतरित किया जा सकता है, परंतु बाद में नहीं।

गुस्से या क्रोध की शक्ति को रूपांतरित करने के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाइए:

गुस्सा आते ही परमात्मा को याद करिए, उसे धन्यवाद दीजिए कि उसने एक ऐसा अवसर दिया जिसका सदुपयोग कर आप अपनी शारीरिक और मानसिक शक्तियों को रूपान्तरित करने की विधि सीख सकते हैं। मशहूर शायर जफ़र ने कितना सुंदर कहा है—

"जफ़र उसे न आदमी जानियेगा
चाहे वह हो कितना साहिबे सदर।
जिसे ऐश में यादे खुदा न रहा
जिसे तैश में खौफे खुदा न रहा।"

1. तो गुस्सा आते या तैश खाते समय उस खुदा से खौफ करिए, उस परमात्मा से डरिए जिसकी लाठी बिना आवाज किए पड़ती है और बड़े-से-बड़े ताकतवर आदमी को हमेशा के लिए दुनिया से मिटा देती है। खुदा या परमात्मा का विचार

आपको अपने क्रोध के भावावेश पर नियंत्रण करने की शक्ति देगा।

2. एक से पचास तक और फिर पचास से एक तक उल्टी गिनती गिनिए।
3. एक कागज पर अपने गुस्से से भरे विचारों को लिख डालिए। शांत होने पर इस कागज को फाड़कर फेंक दीजिए या जला दीजिए।
4. ठंडा पानी पीजिए और नाक से गहरी सांस लेकर मुंह से निकालिए।
5. अपने को एक कमरे में बंद कर लीजिए। अपने क्रोध को किसी गद्दे या तकिए पर निकालने के लिए उस पर जी-भरकर घूंसे बरसाइए।
6. अपने दोनों हाथों की मुट्ठियां बनाइए और उंगलियों को खूब जोर से भींचिए। अपने दांतों को भी आपस में अच्छी तरह भींचिए, फिर लंबी सांस छोड़ते हुए मुट्ठियां खोलिए। दोनों हथेलियों को धरती की ओर करते हुए कल्पना करिए कि आपका क्रोध उनके माध्यम से नीचे की ओर बह रहा है। इस क्रिया को कम-से-कम दस बार दोहराइए।
7. कहीं बाहर खुले स्थान पर या बाग-बगीचे में घूमने निकल जाइए।

इन ऊपर लिखे उपायों को अपना कर हम अपने क्रोध पर नियंत्रण पा सकते हैं। इनसे क्रोध का दमन नहीं होता और उसकी ऊर्जा शरीर तथा मन को हानि पहुंचाए बिना बाहर निकल जाती है।

4. आज मैं अपना कार्य ईमानदारी से करूंगा

आज मैं अपना कार्य ईमानदारी से करूंगा, रेकी का यह निश्चय व्यक्ति को अनेक चिन्ताओं और भयों से मुक्त कर देता है। यही नहीं वरन् वह उसे समाज में एक सफल और सुखी मनुष्य बनने में सहायता देता है।

बेईमानी करने से आदमी को चाहे थोड़े समय के लिए लाभ बेशक हो जाए लेकिन अंत में उसे पछताना ही पड़ता है। इसका प्रमाण हमें वर्तमान काल के मानवीय जीवन से भली प्रकार मिल सकता है। आज आदमी सच्चे सुख की खोज में नहीं वरन् क्षणिक भौतिक सुखों की खोज में दिन-रात लगा हुआ है। इसके लिए वह ईमानदारी-बेईमानी, झूठ-सच, भ्रष्टाचार-अनाचार सभी का सहारा लेकर धन पाने के लिए पागल है। और यह धन किसके लिए है? केवल अपने तथा परिवार के सदस्यों के लिए। परंतु मनोविज्ञान का अटल नियम यह है कि दुख के बिना सुख नहीं रह सकता और यदि दुख आएगा तो सुख भी आएगा। सुख-दुख का यह चक्र मृत्यु तक बराबर चलता रहता है। सुख-दुख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। दूसरा मनोवैज्ञानिक नियम यह है कि सुख-दुख सापेक्ष और व्यक्ति के निजी मन से संबंध रखते हैं। एक व्यक्ति को शरबत पीने में सुख मिलता है तो दूसरे को शराब में। वातानुकूलित (एयरकंडीशंड) कमरे में रहने वाला पंखे के नीचे रहकर दुखी हो जाता

है, बिना पंखे वाला पंखे के नीचे आकर सुखी हो जाता है। अपनी प्रेमिका की खुशी के लिए उठाया गया दुख भी सुख प्रतीत होता है और शत्रु द्वारा नीचा दिखाने के लिए दिया गया सुख भी दुख लगता है। और सभी कुछ क्षणभंगुर है, फिर इतनी बेईमानी, झूठ और भ्रष्टाचार क्यों? वही बीवी-बच्चे, जिनके सुख के लिए एक आदमी जिंदगी भर बेईमानी करता है, बुढ़ापा आने पर उसके विरोधी बन जाते हैं। संपत्ति और धन पाने के लोभ में बाप-बेटे में ठन जाती है। तो फिर बेईमानी क्यों की जाए? क्यों न ईमानदारी से अपनी जीविका कमाई जाए। वही हमें सच्चा स्वास्थ्य, सुख-शांति देगी। रेकी के इस सिद्धान्त का पालन कर हर व्यक्ति अपने जीवन को वास्तविक अर्थों में आनन्दमय तथा सफल बना सकता है।

5. प्रत्येक जीव के प्रति मैं आज प्रेम और आदर भाव रखूंगा तथा वैसा ही व्यवहार करूंगा

मैं आज हर जीव के प्रति प्रेम और आदर का भाव रखूंगा और वैसा ही व्यवहार करूंगा। इस निश्चय और सिद्धान्त में रेकी की अनुपम उदारता और अहिंसा निहित है। वस्तुतः प्रेम ही परमात्मा है। वह सबमें व्याप्त है। हम सभी में उस परमशक्ति परमात्मा की ऊर्जा का ही प्रवाह हो रहा है। दूसरों के प्रति प्रेम और सम्मान का भाव रखने से हम उनके द्वारा अपने प्रति भी प्रेम तथा सम्मान प्राप्त करते हैं। इस प्रकार आपसी प्रेम-सम्मान से ऐसी सद्भावना उत्पन्न होती है जो एक सक्रिय सहयोग को जन्म देती है। और सहयोग ही सभी सुख-सफलताओं का मूलाधार है। यदि समाज के सभी सदस्यों में आपसी सहयोग रहे तो कोई कठिन समस्या उत्पन्न न हो। समाज तथा समाज के सभी व्यक्ति अपनी सर्वतोमुखी उन्नति करने में सफल हों।

लेकिन यह अत्यन्त खेद की बात है कि मानव समाज अभूतपूर्व वैज्ञानिक उन्नति करने के बाद भी आज राष्ट्र, धर्म, जाति, भाषा आदि के अनेक वर्गों में बंटा हुआ है। रेकी का दर्शन इस विभाजन के विरुद्ध है। रेकी की दृष्टि से संसार के सभी मानव एक हैं। रेकी की यही महान मानवतावादी विचारधारा उसे एक विश्वव्यापी रूप देती है। वास्तव में रेकी की साधना करने वाले इस वैदिक प्रार्थना में विश्वास रखते हैं—

"सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामया,
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद दुख भागभवेत।"

सभी सुखी हों, निरोगी हों, सभी देखें और किसी को दुख न हो। रेकी के इस सिद्धान्त पर विश्वास करने वाला तथा उसका पालन करने वाला सभी मनुष्यों का सक्रिय सहयोग पाकर जीवन में सुख-सफलता का स्वामी बनता है।

लेकिन रेकी दर्शन यहीं पर नहीं रुकता, वह कहता है कि हम सभी जीवों के प्रति प्रेम तथा आदर का भाव रखें। जीव शब्द में मनुष्य ही नहीं वरन पशु-पक्षी आदि समस्त जीवधारी आ जाते हैं। इस बिंदु पर आकर रेकी दर्शन अहिंसा, प्रेम, शाकाहार, जीवमात्र के प्रति प्रेम की दिव्य भावना से ओतप्रोत हो पूर्णरूपेण एक भारतीय दर्शन बन जाता है। वस्तुतः यह केवल भारतीय दर्शन नहीं वरन् सम्पूर्ण विश्व का वास्तविक दर्शन है और जिस दिन मानवता इस स्तर को प्राप्त कर लेगी वह परमात्मा द्वारा निर्दिष्ट मंजिल पर पहुंच जाएगी।

सम्पूर्ण प्राणियों या जीवधारियों के प्रति प्रेम और सम्मान की भावना कितनी चमत्कारिक एवं महान है, यह भगवान महावीर, गौतम बुद्ध, महात्मा गांधी और लूथर किंग जैसे महान पुरुषों ने अपने जीवनों से साक्षात सिद्ध कर दिया है।

रेकी का पूरा दर्शन इन पांच सिद्धान्तों में सिमट आया है, जैसे कि गागर में सागर भर दिया हो। इन पांच निश्चयों का पूरी तरह पालन किए बिना रेकी की अपार रहस्यमय तथा आनन्दपूर्ण ऊर्जा का अनुभव नहीं हो सकता।

रेकी इतनी सरल, गतिमय और लचीली है कि वह कहती है कि आप इन निश्चयों का केवल आज के लिए पालन करिए। पूरी तरह पालन न कर सकें तो कम-से-कम उसके लिए प्रयत्न करिए। सदा के लिए नहीं, बस केवल आज के लिए; क्योंकि यदि हमने अपने आज को संभाल लिया तो आने वाला कल अपने आप संभलता चला जाएगा। धीरे-धीरे 'आज' पूरा आजीवन बन जाएगा, प्रयत्न तो करिए! वह तो करना ही पड़ेगा।

❑ ❑

4 जागरूकता में ही जीवन का आनंद है

हम सब पूरा जीवन जी लेते हैं, पर एक दिन भी उसे वास्तविक रूप में नहीं जी पाते। हम एक यंत्र मानव की तरह हैं, जिसमें भांति-भांति की प्रतिक्रियाएं करने के संस्कार भर दिए गए हैं और हम अपने संस्कारों के अनुसार जीवन भर एक यंत्र की तरह घूमते रहते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि हम जिन्दगी को जीते तो हैं पर सच्चे अर्थों में भोगते नहीं। हमारा मन एक चीज या विषय से दूसरी की ओर तथा फिर तीसरे-चौथे की ओर विद्युत गति से भागता रहता है और हम भी मन के साथ भागते रहते हैं, अपने मन के अनुकूल भिन्न-भिन्न चीजों व विषयों का भोग करते रहते हैं। चाय पीने का समय होते ही हमारा मन चाय की मांग करने लगता है और चाय के एक-दो घूंट भरने के बाद नमकीन या शराब की चाह शुरू कर देता है। इस प्रकार हम चीजों को पूरी तरह भोग भी नहीं पाते। कटु सत्य यह है कि हम चीजों या विषयों को नहीं भोगते वरन् वे ही हमारे तन-मन का भोग करते रहते हैं। यही कारण है कि विषयों का भोग करते-करते शरीर क्षीण हो जाता है, परंतु विषय वासनाओं को भोगने की हमारी चाह नहीं मिटती। और मिटे भी कैसे? हमने उन्हें कभी पूर्ण जागरूकता से भोगा कब?

यही कारण है कि भोगों से रोग होते हैं, वैवाहिक संबंधों में दरार आती है और परिवार तथा व्यक्तिगत जीवन व्यर्थ हो जाते हैं। रेकी हमें अपने मन, तन और विभिन्न अंगों के प्रति पूर्ण रूप से जागरूक होने की शिक्षा देती है। वह हमारी जागरूकता का विकास करती है।

हम धन, यश, सम्मान और सुख पाने के लिए दौड़ते-भागते रहते हैं, जो मिल गया वह खा-पी लिया या जो मन ने कहा या विज्ञापनों द्वारा मन पर जमाया गया अथवा किसी ने अनुरोध किया वह खा-पी लिया और काम में जुट गए। काम करते-करते या चिन्ता भरे विचारों में उलझे-उलझे हम खाते-पीते, सोते-जागते, दौड़ते-भागते रहते हैं, एक सम्मोहित या हिप्नोटाइज्ड (Hypnotised) व्यक्ति की तरह। हमें अपने शरीर और उसके अंगों की कभी चिन्ता नहीं होती। उनके संदेश हमारे चेतन मस्तिष्क तक आते हैं, पर अपनी धुन में हम इतने मस्त होते हैं कि उन संदेशों को सुनते तक नहीं। जब शरीर के अंगों के संदेश हम बार-बार अनुसना करते जाते हैं तब वे पीड़ा द्वारा मस्तिष्क को झिंझोड़ते हैं। हमारा शरीर बीमार हो

जाता है, अंगों में तरह-तरह के दर्द होने लगते हैं और अंततः हमें डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। तरह-तरह की दवाइयां खानी पड़ती हैं, भोजन में संयम रखना पड़ता है, पानी उबालकर पीना पड़ता है, उपवास और विश्राम द्वारा शरीर और उसके अंगों को उचित राहत पहुंचानी पड़ती है।

कुछ दिनों के इलाज के बाद हमारा रोग दूर हो जाता है और हम फिर से अपने कामों को उसी शैली में तेजी से निपटाने में जुट जाते हैं। दूसरे शब्दों में हम फिर से अपने शरीर को रोगी बनाने की प्रक्रिया में लग जाते हैं। इस प्रकार हम जीवन भर रोग, शोक और दुखों से मुक्त नहीं हो पाते।

फिर, इसका उपाय क्या है? इसका उपाय है पूर्ण जागरूकता के साथ जीना। अपने शरीर, उसके सभी अंग-प्रत्यंगों और अपने मन के प्रति पूरी तरह प्रेमपूर्ण रूप से जाग्रत होकर जीना।

भोजन तभी करें जब खूब भूख महसूस हो, जब भोजन करें तो प्रेमपूर्वक एक-एक निवाले को भली प्रकार चबाएं, उसकी सुगंधि को सूंघें, स्वाद को अधरों और जिह्वा पर अनुभव करें, लार को भोजन के साथ मिलते हुए महसूस करें और उसको तब तक आराम से चबाएं जब तक वह द्रव न बन जाए। उसके स्वाद का अनुभव करते हुए गले में निगलें और भोजन की स्वास्थ्यवर्धक गर्मी को अपने अंदर जाते हुए अनुभव करें।

प्रसन्नचित्त होकर भोजन करें। भोजन करते समय भोजन करने के अलावा किसी दूसरे विचार को अपने मन में नहीं आने दें। अपने पेट के प्रति भी सजग रहें। ध्यान रखें भोजन ऐसा हो जिसे आपका पेट आराम से पचा सके। पेट में उतना ही डालें और भोजन ऐसा हो जिसे पचाने में आपके शरीर की कम-से-कम शक्ति खर्च हो, लेकिन भोजन से बनने वाली शक्ति उससे अधिक हो।

भोजन की तरह शुद्ध जल के प्रति भी जागरूक हों। इसी प्रकार अपनी हर क्रिया के प्रति जागें, मन को उसमें लगाएं, एकाग्र करें। यह क्रिया चाहे स्नान करने की हो अथवा चाय पीने की, या सोने अथवा जागने की। देखें! ध्यान से देखें! आपके शरीर में क्या घटित हो रहा है? अंग-प्रत्यंगों में और त्वचा पर क्या तथा कैसा अनुभव हो रहा है? वे आपके हैं, उनके प्रति प्रेम का भाव रखें। उनकी बातें और मांगों को सुनें। वे आपके वफदार सेवक हैं, उनके कारण ही आप इस शरीर में और शरीर के कारण संसार में हैं। उनकी मांगों को अनुसना करने का परिणाम रोग और रोग का अन्ततः परिणाम मृत्यु है। शरीर की मृत्यु हो जाने के बाद आपके लिए संसार के सारे भोग किस काम के!

अतः अपने शरीर और उसके सभी अंग-प्रत्यंगों के संदेशों पर ध्यान दें, इसके साथ ही अपने मन पर भी नजर रखना जरूरी है। तरह-तरह के कृत्रिम खाद्य पदार्थों और पेयों के बारे में सच्चा-झूठा विज्ञापन तथा प्रचार करके आज हमारी बुद्धि को इतना भ्रमित कर दिया जाता है कि समझ में नहीं आता कि क्या उचित है और क्या अनुचित? जिस वस्तु का विज्ञापन और प्रचार अधिक शक्तिशाली तथा प्रभावपूर्ण होता है, हम उसी का उपयोग करने लगते हैं और धीरे-धीरे उसके आदी हो जाते हैं। इस संबंध में सबसे सरल नियम यह है कि जीवन और खान-पान को सादा तथा जितना प्राकृतिक हो अथवा प्रकृति के जो सबसे निकट हो उसे अपनाएं।

अभी तक की वैज्ञानिक और भौतिक उन्नति का विश्लेषण करने के बाद विश्व के जाने-माने वैज्ञानिक भी इसी निष्कर्ष पर पहुंच रहे हैं कि अच्छे स्वास्थ्य और मानसिक सुख-शांति के लिए प्रकृति के नियमों का पालन करना ही सर्वश्रेष्ठ मार्ग है।

इस प्रकार विचार करने पर आप शरीर, मन, बुद्धि और अहम में भिन्नता करने की शक्ति का विकास करने में सफल हो सकेंगे। आपको अपने मन, शरीर और बुद्धि के बीच होता हुआ अन्तर्द्वन्द्व अनुभव हो सकेगा। आप उन सबके बीच होते हुए तर्क-वितर्क में से सही कर्म का चुनाव कर सकेंगे और तब आपको अनुभव होगा अपने सच्चे रूप का। यह आत्मज्ञान आपको समस्त रोगों, शोकों और बंधनों से मुक्त कर सच्चा तथा अनंत आनन्द प्रदान करेगा।

आइए, इस तथ्य को एक वास्तविक उदाहरण द्वारा समझें। मेरे एक मित्र को सिगरेट पीने की आदत थी। दिन में चार-छः सिगरेट पी जाते थे। सिगरेट न मिलने पर उन्हें बेचैनी अनुभव होने लगती थी। वे इस आदत से छुटकारा पाना चाहते थे। अनेक बार उन्होंने कोशिश की, पर दस वर्ष पुरानी आदत कैसे छूटे! एकाध दिन के लिए छोड़ते और फिर पीने लगते। इससे उन्हें दुख होता और अपने ऊपर झुंझलाहट भी।

सौभाग्यवश उन्हें उन्हें एक सुप्रसिद्ध रेकी चिकित्सक से भेंट करने का अवसर मिला। चिकित्सक ने उन्हें रेकी देनी प्रारंभ की, रेकी चिकित्सा पद्धति के अनुसार ध्यान करने की विधि समझाई। (इस विधि को समझने के लिए *'हानिकारक आदतों को छोड़ने की विधि'* अध्याय पढ़ें)।

चिकित्सक ने कहा, "आप सिगरेट छोड़ने की कोशिश मत करिए केवल उसके प्रति जागरूक बनिए। जब आप सिगरेट पीने की इच्छा करें तो ध्यान दें कि यह इच्छा आपके मन में क्यों उठ रही है? वह किसी मानसिक तनाव के कारण तो

उत्पन्न नहीं हुई? या शरीर की आदत के कारण इच्छा जागी है? अथवा मन को ही उसकी लत पड़ गई है? एक मिनट आंखें बंद कर देखें कि आपके अंदर वह कौन है जो सिगरेट पीना चाहता है? इन प्रश्नों का उत्तर मिल जाने के बाद सिगरेट पूरे होशोहवास में खरीदें। उसे भली प्रकार देखें, उसका स्पर्श अनुभव करें, पीने से पहले उसे सूंघ कर देखें। होंठों पर लगाते हुए उसका स्पर्श अनुभव करें। पूरी सजगता से दियासलाई या लाइटर द्वारा सिगरेट को जलाएं। सिरगेट का कश खींचते हुए उसके धुएं की गंध का अनुभव करें। उसे अंदर और बाहर जाते हुए देखें और अनुभव करें। अनुभव करें कि धुएं के अंदर जाते हुए आपके गले, फेफड़े, हृदय और रक्त संचार पर कैसा असर हो रहा है? ये अंग धुएं का स्वागत कर रहे हैं या उपेक्षा? वे उसे सहन करना चाहते हैं अथवा उससे मुक्त होना चाहते हैं? आपकी नाक के अंदर कैसा लग रहा है? इस प्रकार अपने पूरे ध्यान को सिगरेट पर केन्द्रित करें और कुछ भी नहीं विचारें। केवल सिगरेट पिएं और उसे संपूर्ण अंगों-प्रत्यंगों में अनुभव करें। एक-दो कश अंदर जाते ही मन इधर-उधर भागने का प्रयत्न करेगा, लेकिन नहीं, उसे कहीं नहीं जाने दें। उससे कहें, "लो पियो सिगरेट! पूरा मजा लो, अगर उसमें वास्तव में मजा है।"

मन कहेगा, "नहीं मैं ऐसा नहीं कर सकता। मुझे दूसरे काम हैं।" लेकिन आप उसे कहीं न जाने दें, पूरी तरह सिगरेट पीने की क्रिया-प्रतिक्रिया पर केन्द्रित करें। तीन-चार बार इस प्रकार पूरे ध्यान से सिगरेट पीने के बाद आपको अपनी नाक, गले, मुंह, फेफड़े, हृदय आदि की शिकायतें सुनाई देने लगेंगी। आप अनुभव करेंगे कि वे सिगरेट के धुएं को पसंद करना तो दूर, उससे घबराते हैं, उससे बचना चाहते हैं। आपका पूरा शरीर सिगरेट के धुएं से बचना चाहता है, पर मन है कि अपनी जिद पर अड़ा है—"सिगरेट पियो।" शरीर के अंग-प्रत्यंग कह रहे हैं, "हमें यह धुआं नहीं चाहिए।"

इस प्रकार आप अपने मन और इंद्रियों के बीच होते संघर्ष के दृष्टा बनते जाएंगे। आपको अपने मन तथा इंद्रियों के प्रति प्रेम भाव ही रखना है। मन का दोष नहीं है इसमें। आप उसे दस वर्षों से सिगरेट पीने की ट्रेनिंग देते आ रहे हैं, उसकी आदत डालते आए हैं। इस प्रयोग को इसके बाद भी करते रहें। शीघ्र ही एक दिन बुद्धि बोल उठेगी, "बहुत हो गया। इंद्रियों पर होते अत्याचार को रोकना होगा।" हो सकता है फिर बुद्धि आपसे कहे, "इस ध्यान के प्रयोग को बंद करो, बहुत कष्ट और परेशानी होती है। क्यों न सिगरेट की जगह कोई दूसरी चीज, जैसे पान-तंबाकू खाई जाए?"

लेकिन बुद्धि की बातों में मत आइए। उससे कहिए, "भाई ठीक है, अगर सिगरेट अच्छी नहीं लगती तो उसे क्यों पकड़े हो? क्यों पीते हो? फेंक दो इसे।" लेकिन सिगरेट की जगह तंबाकू या अन्य नशा नहीं चलेगा। जब एक को छोड़ने के लिए इतनी कोशिश करनी पड़ रही है तो दूसरे के लिए कितनी मुश्किल हो सकती है।"

और इसी क्षण पूरी तरह जाग जाइए, चेतना के चरमबिंदु पर पहुंच जाइए। इसके लिए बस अपने निरीक्षण को सजग करने की आवश्यकता है। आपके सामने आपकी इंद्रियां, आपका मन, आपकी बुद्धि और स्वयं आप प्रकट हो गए हैं। अब सब छोड़ दीजिए, बस अपने आप पर, अपनी अंतरात्मा पर ध्यान केन्द्रित करिए। इस प्रकार न केवल धूम्रपान करने की आदत छूट जाएगी वरन् आपको आत्मा का दर्शन भी प्राप्त हो सकेगा।

इस आत्मज्ञान को पाना ही मानव जीवन का मूल लक्ष्य है। इस लक्ष्य की उपलब्धि के लिए ही भांति-भांति की आध्यात्मिक साधनाएं, योगाभ्यास और ध्यान आदि किया जाता है। यह आत्मज्ञान आपके समस्त चक्रों को सक्रिय तथा सशक्त बनाएगा, आपके प्रभामण्डल को उज्जवल तथा प्रभावशाली बनाएगा। यही आपको वह ईश्वरीय शक्ति अथवा रेकी ऊर्जा प्रदान करेगा जिसके फलस्वरूप आपके हाथ के स्पर्शमात्र से रोगियों की बीमारियां दूर हो जाएंगी, शोकाकुल अथवा निराश व्यक्ति नवीन उत्साह तथा आनन्द से भर जाएंगे।

लेकिन यह सब आएगा डॉ. उसुई के पांचों सिद्धान्तों को अपने जीवन में पूर्ण विश्वास के साथ अपनाने और रेकी का नियमित रूप से अभ्यास करने पर। यह सिद्धि (स्पर्श द्वारा चिकित्सा) प्राप्त करना कठिन भी है और सरल भी। यह उन साधकों के लिए सरल है जो इसे पूर्ण विश्वास तथा सहजता से अपनाते हैं और अपनी संवेदनाओं, अनुभूतियों तथा भावनाओं का सूक्ष्म निरीक्षण करते हैं। सूक्ष्म निरीक्षण और ध्यान की एकाग्रता ही रेकी की शक्ति पाने का रहस्य है। इस रहस्य का उद्घाटन करने के लिए सफलता प्राप्ति के आत्मविश्वास से भरा अटूट धैर्य चाहिए। इस धैर्य को रखते हुए विचारों का तटस्थ भाव से केवल निरीक्षण करते रहिए। उनमें प्रवाहित मत होइए, उनमें रस भी मत लीजिए, बस एक निष्पक्ष दर्शक की भांति विचारों को देखते रहिए और उन सबको नमन करते हुए विदा करते जाइए। अंत में आएगी वह रिक्तता, वह शून्य जो रेकी की अत्यन्त शुभ और आनन्दमय ईश्वरीय शक्ति से पूर्ण होगा।

❑ ❑

5 रेकी सुसंगतता अथवा दीक्षा

शरीर और मन के अन्य उपचारों की तरह रेकी का शिक्षण एवं प्रशिक्षण नहीं होता। इसका कारण है कि यह एक आध्यात्मिक रूप से निर्देशित जीवनशक्ति ऊर्जा है। वास्तविकता यह है कि रेकी-विशेषज्ञ या चिकित्सक की रेकी के प्रति जो प्रतिक्रियाएं होती हैं, रेकी उनसे भी परे है, रेकी स्वयं को स्वयं अपनी बुद्धिमत्ता से निर्देशित करती है।

रेकी इस ब्रह्मांड की संजीवनी ऊर्जा है, अतः इसके द्वारा स्वास्थ्य-लाभ करने या चिकित्सा प्रदान करने की विधि भी सर्वथा भिन्न है। यह अत्यंत सरल होते हुए भी शक्तिमय शुभ रहस्यों से पूर्ण है। इसमें चिकित्सक बनने के इच्छुक प्रशिक्षार्थी को सबसे पहले रेकी मास्टर या गुरु से सुसंगतता (Attunement) प्राप्त करनी होती है। इसे कुछ लोग दीक्षा लेना (Initiation) भी कहते हैं। परंतु सुसंगतता शब्द अधिक लोकप्रिय और प्रचलित है क्योंकि यह प्रशिक्षु और गुरु के (रेकी के साधक मास्टर शब्द का ही प्रयोग करते हैं क्योंकि गुरु शब्द प्रशिक्षण देने वाले में अहंकार का भाव जगा सकता है। हम इसके स्थान पर 'प्रशिक्षक' शब्द का उपयोग करें तो अधिक उचित रहेगा।) मध्य सौमनस्य का भाव जगाता है, जो सर्वथा उचित है।

जब हम किसी ऊर्जा को एक व्यक्ति के माध्यम से बहाना चाहते हैं तो हमें उसे ऊर्जा के अनुकूल बनाना होता है, जिससे वह उसे ग्रहण कर सके तथा दूसरों को दे सके। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि आपके पास सितार है और आप विभिन्न संगीत-वाद्यों को बजाने वालों के मध्य बैठे हुए हैं। सब वाद्यों पर एक राग बज रहा है, अब यदि आप सितार के तारों पर वही राग छेड़ेंगे तभी आपको आनंद आएगा अन्यथा सब वाद्यों से निकलने वाले राग की ध्वनियों से आपके सितार की ध्वनि मेल अथवा संगत नहीं कर पाएगी और परिणामस्वरूप बुरी लगेगी। इसी प्रकार ब्रह्मांड में बहने वाली शक्तिशाली जीवन-शक्ति ऊर्जा (रेकी) जिस राग में बज रही है उसी राग के अनुसार आपके मनोमस्तिष्क तथा शरीर में स्थित चक्रों (पृष्ठ 49 पर चित्र देखें) को सक्रिय करना पड़ेगा। तभी आपमें और रेकी में एक सुसंगतता आ पाएगी। अतः रेकी प्रशिक्षक अपने प्रशिक्षुओं को रेकी संबंधी आवश्यक ज्ञान देने के पश्चात उनके मस्तिष्क में स्थित सहस्रार चक्र, माथे के बीच स्थित आज्ञा चक्र, कंठ के मध्य स्थित विशुद्ध चक्र एवं हृदय में स्थित अनाहत चक्र को शुद्ध एवं सक्रिय करता है। इसके साथ ही सह-प्रशिक्षुओं के हाथों के चक्रों को भी खोलता है। इस प्रक्रिया के दौरान अनेक प्रशिक्षु या छात्र व्यक्तिगत संदेशों, दिव्य दृश्यों या अपने पिछले जीवन से संबंधित रहस्यपूर्ण अनुभवों को प्राप्त करते हैं।

शिव और शक्ति का संगम है रेकी

रेकी शिव (पुरुष) और शक्ति (नारी या प्रकृति) दोनों प्रकार की ऊर्जाओं की संगत से उत्पन्न होती है। शिव ऊर्जा ऊपर से आती है। यह शीर्ष (सिर) तथा उच्चतर चक्रों से संबंधित होती है। शक्ति ऊर्जा नीचे से मूलाधार चक्र द्वारा आती है। दोनों ऊर्जाएं आपस में मिलकर रोगी या साधक को उसकी आवश्यकतानुसार सहायता देती हैं।

रेकी दीक्षा या सुसंगतता लेने की तैयारी

रेकी सुसंगतता पाने वाले छात्रों या साधकों को निम्नलिखित नियमों का पालन करने की सलाह दी जाती है:

1. सुसंगतता अथवा दीक्षा लेने के तीन दिन पहले से शाकाहारी भोजन करें। मांसाहार का पूरी तरह त्याग कर दें।
2. यदि आप उपवास कर सकते हैं तो तीन दिन तक उपवास रखें और केवल फलों का रस लें।
3. चाय, कॉफी या कैफीन वाले अन्य पदार्थों का उपयोग करना पूरी तरह बंद कर दें। यदि ऐसा नहीं कर सकें तो उन्हें कम-से-कम मात्रा में लें।
4. मिठाई और चॉकलेट पूरी तरह बंद कर दें या बहुत कम मात्रा में लें।
5. तीन दिन पहले से शराब तथा अन्य किसी प्रकार का नशा करना बंद कर दें। तंबाकू-सिगरेट आदि भी छोड़ दें या कम-से-कम कर दें।
6. आप जिस तरीके से भी परिचित हों उसके अनुसार कम-से-कम एक सप्ताह पहले से नियमित रूप से आधे घंटे तक ध्यान करें। यदि आपको ध्यान करना नहीं आता तो उसके स्थान पर आधे घंटे तक शांत और मौन रहने का अभ्यास करिए।
7. तीन दिन पहले से रेडियो सुनना, टी.वी. देखना और समाचार पत्र पढ़ना कम कर दें।
8. मध्यम स्तर का व्यायाम करें तथा बाग-बगीचों में घूमने जाएं।
9. क्रोध, भय, निराशा, घृणा, ईर्ष्या, चिन्ता आदि नकारात्मक भावों से अपने को दूर रखें।
10. अपने हृदय और बाहरी संसार की सूक्ष्म संवेदनाओं एवं अभिव्यक्तियों पर अधिक ध्यान देने का अभ्यास करें। अनेक अर्थों पर गहराई से विचार करें।

उपर्युक्त सभी नियम वैकल्पिक हैं। रेकी सुसंगतता पाने के इच्छुक छात्रों/साधकों से यह आशा की जाती है कि वे इन नियमों का पालन करने का प्रयत्न करेंगे,

लेकिन ये उनकी अपनी इच्छा और निर्णय पर निर्भर करता है। यदि कोई छात्र इन नियमों का पालन नहीं करना चाहता तो उस पर ये नियम लादे नहीं जाते, उसे भी अन्य छात्रों की तरह रेकी सुसंगतता प्रदान की जाती है।

लेकिन इसमें कोई संदेह नहीं कि इन नियमों का पालन करने वाला छात्र अपने को रेकी दीक्षा अथवा सुसंगतता पाने के लिए बेहतर रूप में तैयार कर लेता है। वह रेकी मास्टर द्वारा सुसंगतता दिए जाने के फलस्वरूप अधिक गहरे ध्यान और दिव्य अनुभव को प्राप्त कर सकता है।

रेकी दीक्षा का प्रथम अनुभव

अचानक दिव्य श्वेत आलोक का एक गोला मेरे सिर के ऊपर बिल्कुल मध्य में प्रकट हुआ और पल भर में ही मोम की तरह पिघलकर मेरे मस्तिष्क के एक-एक स्नायु तथा कोष में अपनी हल्की सुखद गरमाहट भरने लगा। आनन्द से अभिभूत हो शवासन में शिथिल पड़ा मेरा शरीर रोमांचित हो उठा। ऐसी अनुपम अनुभूति कभी-कभी ही होती है। सिर से होता हुआ वह प्रकाश मेरे हाथों, हृदय, फेफड़े आदि सभी अंग-प्रत्यंगों में समाता गया और कुछ क्षणों के लिए मैं अनंत शक्ति एवं आनंद के महासागर में विलीन हो गया।

फिर, नीले आकाश में एक नन्ही-सी ज्योति जगमग करती दिखाई दी। उसका दर्शन मात्र अत्यंत प्रिय, मधुर एवं प्रेरणा से पूर्ण लग रहा था। पुष्पों की पंखुड़ियों सी कोमल, स्वर्ण-सी सुंदर वह ज्योति तीव्र गति से मेरी ओर आती गई। समीप आने के साथ ही उसका आकार बढ़ता जा रहा था और मुझे पता ही नहीं चला कि मेरा 'मैं' कब उस आध्यात्मिक ज्योति के महाशून्य में विलीन हो गया। चारों ओर शांति, महाशांति, अनंतशांति थी और कुछ नहीं, मैं भी नहीं, न दृष्टा न दृश्य। केवल एक अहोभाव, अनुपम, अभिव्यक्ति से परे, शब्दों के पार।

मैं उस आनंदमय स्थिति से बाहर नहीं आना चाहता था, वापस आने की चाह भी नहीं थी, कोई चाह नहीं थी। यदि कुछ थी भी तो बस उस महाशून्य में विलीन बने रहने की चाह। लेकिन तभी इन्द्रधनुषी संतरंगी किरणें दिगम्बरा नवयौवना सी नृत्य करती आईं, पक्षियों का मधुर कलरव और जलतरंग की मधुरिमा से पूर्ण ध्वनियों के मध्य चंदन की सुगंधि चारों ओर बिखेरती माया की मोहनी मुस्कराती, बलखाती आई और बोली, "अभी नहीं, महामिलन की मधुर बेला अभी नहीं। सुनो! कोई तुम्हें पुकार रहा है! देखो! उधर देखो।" उसने अपनी सुंदर गुलाबी हथेली प्रेमपूर्वक मेरे सिर पर फिराई। मुझे प्रतीत हुआ जैसे वायु का एक झोंका मेरे मस्तिष्क के ऊपर

से गुजर गया हो। देखा, मेरा शरीर रेकी साधना में लगे अन्य शिक्षार्थियों के मध्य सोया पड़ा था। रेकी मास्टर कह रहे थे—"मैं एक से दस तक गिनूंगा। आप सभी अपनी पूर्व स्थिति, पूर्ण चेतन अवस्था में आ जाएंगे और अपने-अपने स्थान पर बैठ जाएंगे।"

'ओह! तो मैं रेकी का प्रथम ध्यान कर रहा था', मैं बुदबुदाया और एक-एक कर सब पुरानी यादें क्षण भर में साकार हो उठीं। माया मोहिनी ने एक पल में मुझे उस अनंत आनंदमय महाशून्य से अपने शरीर में ला दिया था। शरीर के पिंजरे में कैद एक आत्मा के रूप में। तो यह थी रेकी में मेरी प्रथम दीक्षा, और उसका प्रथम अनुभव।

रेकी साधना का अर्थ, महत्व और इतिहास बताते हुए रेकी मास्टर ने कहा था कि रेकी बहुत सरल विधि है, इतनी सरल कि उससे प्राप्त होने वाले लाभों पर साधारणतया विश्वास नहीं होता। वास्तव में यह एक ब्रह्मांडीय जीवन ऊर्जा है जिसका ध्यान द्वारा हम अपने सिर के (सहस्रार चक्र) कमल चक्र में आह्वान करते हैं। वहां से यह आज्ञा चक्र (जो दोनों भौंहों के मध्य में स्थित है) तथा विशुद्ध चक्र (जो हमारे कंठ में स्थित है) से होती हुई हृदय चक्र (अनाहत चक्र) तक आती है। इसके पश्चात हमारे हाथों के माध्यम से होती हुई रोगी के शरीर में प्रवेश करती है। रोगी के शरीर में प्रवेश करने के पश्चात यह उसके स्वास्थ्य में जो भी कमी होती है उसे पूरा करती है। अपने हाथों को इस शक्ति का संचार करने के योग्य बनाने के लिए चिकित्सक अपनी दोनों हथेलियों को कुछ देर तक आपस में रगड़ता है। इसके बाद दोनों हाथों की उंगलियों को क्रमशः एक-एक करके दूसरी हथेली के मध्य रखकर घुमाया जाता है। एक हाथ की उंगलियों (पांचों) को इस प्रकार प्रेरित करने के बाद दूसरे हाथ की उंगलियों को पहले वाले हाथ की हथेली पर घुमाया जाता है। तत्पश्चात दोनों हाथों द्वारा रेकी ऊर्जा को रोगी के शरीर में पहुंचाते हैं। इसके लिए रोगी के शरीर के विभिन्न निश्चित स्थानों पर अपनी दोनों हथेलियां रखते हैं।

रेकी ऊर्जा का उपयोग साधक अपनी शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नति करने के लिए भी कर सकता है। इन विषयों पर हम पुस्तक में यथास्थान विभिन्न अध्यायों में वर्णन करेंगे। यहां मैं अपने निजी अनुभव को पाठकों के ज्ञान तथा लाभ के लिए बताना चाहता हूं।

रेकी प्रशिक्षण का प्रारम्भ रेकी गुरुओं (महात्मा उसुई, टकाटा) की प्रार्थना, प्रभु प्रार्थना तथा मार्गदर्शन और सहायता पाने की प्रार्थना से किया जाता है। उनके चित्र

भी रखे होते हैं। प्रशिक्षार्थी जूते उतारने के बाद, हाथ-मुंह धोकर यथा स्थान आराम से बैठते हैं। प्रशिक्षक उन्हें रेकी के बारे में आवश्यक जानकारी देते हैं। जिन प्रशिक्षार्थियों को कोई प्रश्न पूछना होता है अथवा कोई शंका होती है वे उसी समय पूछ लेते हैं।

रेकी मास्टर ने अपने व्याख्यान को सुन्दर कविताओं, महापुरुषों के कथनों, रोचक घटनाओं तथा वैज्ञानिक तथ्यों द्वारा इतने स्पष्ट रूप से प्रस्तुत किया कि सभी उपस्थित प्रशिक्षार्थी उनसे सहमत हो गए।

आवश्यक ज्ञान तथा सूचनाएं देने के बाद प्रशिक्षार्थियों को एक घेरे में कुर्सियों पर बैठा दिया गया। कुर्सियों को इस प्रकार बाहर की ओर मुंह करके लगाया गया था कि कोई भी एक-दूसरे के सामने न पड़े। रेकी साधना की दीक्षा देने से पूर्व सभी को उसकी विधि संक्षेप में बताई गई, जो निम्नलिखित थी:

1. मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी) को सीधा करके बैठें। मन को एकाग्र कर शांत चित्त से साधना में लगाएं।
2. गहरी सांस लेते हुए सर्वप्रथम दाहिने पैर को उठाकर जितना तान सकते हैं तानें, फिर सांस छोड़ते हुए उसे शिथिल छोड़ें, बिल्कुल ढीला, पूरा विश्राम दें। इसी प्रकार क्रमशः बाएं पैर, पेट, छाती, दाहिने तथा बाएं हाथ, गरदन और चेहरे की मांसपेशियों को ढीला करते जाएं। पेट के निचले भाग में सांस भरकर उसे तानते समय साथ में अपनी गुदा को सिकोड़ें, जैसे योगी मूलबंध लगाते हैं। तत्पश्चात सांस बाहर छोड़ते हुए उसे भी पेट की मांसपेशियों के साथ शिथिल छोड़ दें।
3. दोनों भौंहों के बीच एकाग्र चित्त से देखें। जब 10 से 1 तक गिनती गिनी जाए तो संख्या एक पर आने के बाद आंखें बंद कर लें। संख्या गिनने से पूर्व की स्थिति में भ्रूमध्य (दोनों भौहों के मध्य) में बिना पलक झपकाए एकटक और पूरी एकाग्रता से देखते रहना है।
4. इसके बाद हॉल में टेपरिकॉर्डर पर बजती हुई मधुर ध्वनियों के साथ ओम् कहते रहना है। ऐसा करने के लिए नाक से गहरी सांस लेनी है और मुंह से ओम् कहना है।
5. कुछ समय पश्चात दिए जाने वाले निर्देशों के अनुसार कल्पना तथा भाव लाएं। ये निर्देश हैं—प्रकाश का एक गोला मेरे सिर पर आ गया है। वह धीरे-धीरे पिघलता चला जा रहा है और उसका प्रकाश गरम मोम की तरह मेरे मस्तिष्क, चेहरे, गरदन,

फेफड़े और हृदय में जा रहा है। वहां से यह मेरे हाथों की हथेलियों तक जा रहा है।

6. अपनी नाक से अंदर जाती और बाहर निकलती सांस पर ध्यान दें। उसको अपने शरीर के अंदर अनुभव करें।

अंतिम स्थिति में रेकी मास्टर्स प्रत्येक साधक के पास जाकर उसके सिर, हृदय माथे तथा हाथों पर अपना ध्यान एकाग्र कर वहां स्थित केन्द्रों को रेकी ऊर्जा का संचार करने के योग्य बनाते हैं।

रेकी दीक्षा की इस सुंदर, सरल और आध्यात्मिक प्रक्रिया में पूरे एक घंटे का समय लगता है। ध्यान कक्ष के वातावरण को अधिक-से-अधिक शांत, शुद्ध और सात्विक भावों से पूर्ण रखने का प्रयत्न किया जाता है। टेपरिकॉर्डर पर मधुर और हल्के संगीत का कैसेट बजता रहता है। चन्दन की अगरबत्ती जलाकर वायु को सुगंधित तथा शुद्ध रखा जाता है। वातावरण इतना शांत होता है कि सुई गिरने की ध्वनि को भी सुना जा सकता है। साधक, एक-दूसरे से किसी प्रकार का वार्तालाप नहीं करते। रेकी मास्टर्स भी आवश्यक निर्देशों को कोमल वाणी और मद्धिम स्वर में कहने के अतिरिक्त कोई बातचीत नहीं करते।

साधकों को फिर से अपनी पूर्व चेतन अवस्था में लाने के लिए 10 से 1 तक गिनती गिनी जाती है और सभी निर्देशानुसार दीक्षा ध्यान से निकलकर सामान्य चेतन स्थिति में आ जाते हैं। लगभग दस मिनट बाद सभी प्रशिक्षार्थियों से कहा जाता है कि वे ध्यान अवस्था में होने वाले अपने अनुभवों को सुनाएं।

प्रशिक्षार्थियों द्वारा अपने अनुभवों को बड़े उत्साह से सुनाया जाता है। किसी को प्रकाश किरणों का नर्तन देखने को मिला था, तो किसी को सूर्य और चन्द्र जैसे आलोक पुंज दिखाई दिए थे। दो-तीन लोग ऐसे भी थे जो पूरी तरह गहन ध्यान की स्थिति में पहुंच गए थे। उन्होंने एक नवीन प्रकार के मानसिक और आध्यात्मिक आनन्द का अनुभव किया था। अधिकांश प्रशिक्षार्थियों ने रेकी मास्टर द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार थोड़ा-बहुत अनुभव किया था। दीक्षा के समय जब रेकी मास्टर्स उनके चक्रों तथा हथेलियों को ब्रह्मांडीय जीवन ऊर्जा के प्रवाह तथा संचार के योग्य बना रहे थे, उन्हें उन स्थानों पर गर्मी का प्रवाह महसूस हुआ था। कुछ ऐसे भी थे जिन्हें शारीरिक एवं मानसिक विश्राम के अतिरिक्त कुछ नया अनुभव नहीं हुआ था। इन लोगों को रेकी ग्रान्डमास्टर ने बताया कि—"ऐसा होना कोई अस्वाभाविक नहीं। दीक्षा ध्यान (Initiation) की प्रत्येक व्यक्ति पर उसके संस्कारों के अनुसार भिन्न-भिन्न शारीरिक तथा मानसिक प्रतिक्रियाएं होती हैं। लेकिन एक बात निश्चित है कि रेकी ऊर्जा का प्रवाह तथा संचार करने की क्षमता सभी में आ जाती है, कुछ

में कम और कुछ में अधिक। इस क्षमता की वृद्धि के लिए इक्कीस दिन तक नियमित रूप से रेकी साधना करने की आवश्यकता होती है। एक बार रेकी सुसंगतता प्राप्त कर लेने् के बाद वह सदैव छात्र के साथ रहती है। छात्र इसे कभी खो नहीं सकता तथा यह स्वयं भी विलुप्त नहीं होती। रेकी सुसंगतता एक शुद्धीकरण की प्रक्रिया छात्र में प्रारंभ कर सकती है। यह भौतिक शरीर के साथ प्रशिक्षु का मानसिक तथा आध्यात्मिक शुद्धीकरण एवं विकास भी कर सकती है। दूसरों को रेकी ऊर्जा से किस प्रकार स्वस्थ किया जाए अथवा उनके व्यक्तित्व का किस प्रकार विकास किया जाए, इसके लिए उन्हें अगले अभ्यास में बताया जाएगा, साथ ही वास्तविक उपयोग करके भी दिखाया एवं अनुभव कराया जाएगा।

रेकी अथवा ब्रह्मांडीय जीवन ऊर्जा की विशेषता यह है कि यह रोगियों अथवा मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्तियों को देने से घटती नहीं है। रेकी (हीलर) चिकित्सक जितनी ऊर्जा दूसरों को देता है उतनी ही उसे अपने आप मिल जाती है क्योंकि वह केवल ऊर्जा के प्रवाह का माध्यम होता है। ऊर्जा तो ब्रह्मांड से निरंतर आती रहती है। सच तो यह है कि दूसरों की चिकित्सा या सहायता करने से रेकी चिकित्सक का आत्मविश्वास और अनुभव बढ़ता है। इसके साथ ही उसके शरीर और मस्तिष्क में कहीं किसी प्रकार की ऊर्जा का अभाव होता है तो वह भी दूसरों की चिकित्सा करते समय दूर हो जाता है। इसका कारण यह है कि ब्रह्मांडीय ऊर्जा सर्वप्रथम चिकित्सक के शरीर में आती है और वहां से हाथों के माध्यम से रोगी के शरीर में प्रवेश करती है। रोगी के शरीर में जाने के पश्चात यह पहले उसके सहस्रार चक्र, आज्ञा चक्र, विशुद्ध चक्र, हृदय या अनाहत चक्र से होती हुई उसके पूरे शरीर में फैल जाती है। रोगी के शरीर के अंग-प्रत्यंगों को जैसी भी शक्ति या सहायता की आवश्यकता होती है रेकी वैसा ही प्रभाव स्वयं डालती है। रेकी ऊर्जा, जो कि इस ब्रह्मांड की सबसे अद्‌भुत, रहस्यमय और महानतम ऊर्जा है, केवल इच्छा, ध्यान एवं मानसिक एकाग्रता मात्र से स्वयं अस्वस्थ अथवा रोगी व्यक्ति की निजी आवश्यकता के अनुरूप शुभ प्रभाव डालती है। चिकित्सक और रोगी के शरीरों को जितनी आवश्यकता होती है उससे अधिक मात्रा में आने पर वह स्वयं बाहर निकल जाती है। इससे किसी भी प्रकार की शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक हानि नहीं होती।

रेकी की सीमाएं

अभी तक प्राप्त सूचनाओं के अनुसार रेकी ऊर्जा द्वारा निम्नलिखित चिकित्साएं नहीं हो सकतीं:

1. यह जन्मजात अभावों को दूर नहीं कर सकती, शरीर में जन्म से जो अंग नहीं हैं उनका निर्माण नहीं किया जा सकता।

2. हड्डी के गलत ढंग से जुड़ने पर यह उसे ठीक नहीं कर सकती। उदाहरण के लिए दुर्घटना में हड्डी टूट जाने पर यदि किसी प्रकार हड्डी गलत ढंग से जुड़ जाती है, तो उसे रेकी द्वारा ठीक नहीं किया जा सकता।

परंतु रेकी द्वारा नित नए लाभों और चिकित्साओं की सूचनाएं एवं समाचार मिलते रहते हैं, अतः यह नहीं क़हा जा सकता कि भविष्य में ये सीमाएं बनी रहेंगी या टूट जाएंगी।

रेकी चिकित्सा का सच्चा उदाहरण

रेकी द्वारा हर प्रकार के बुखार और पीड़ाओं को दूर किया जा सकता है। इससे कैंसर जैसे रोग भी ठीक हो जाते हैं। रेकी मास्टर्स के पास इस तरह के प्रमाण हैं। इससे गठिया, संधिशोथ तथा शरीर के प्रत्येक अंग को स्वास्थ्य लाभ पहुंचाया जा सकता है। इससे सभी प्रकार के साधारण-से-साधारण और भयानक-से-भयानक रोग ठीक होने के प्रमाण भी उपलब्ध हैं।

एक रेकी मास्टर ने अपने अनुभवों को बताते हुए कहा कि एक बार उनके पड़ोसी का युवा पुत्र पेट में बहुत जोर का दर्द अनुभव कर रहा था, वह उनके पास अपनी चिकित्सा करवाने आया। उन्होंने उसके पूरे शरीर को रेकी दी। रेकी देते समय उन्हें ऐसा अनुभव हुआ मानो उसके पेट में कोई चीज है जो रेकी देने से टूट गई है। रेकी ऊर्जा पाने के बाद रोगी को कुछ आराम अनुभव हुआ। रेकी मास्टर ने अपने पड़ौसी से अनुरोध किया कि वे अपने पुत्र के गुर्दे की परीक्षा कराएं। उनको अनुभव होता है कि उसके गुर्दे में पथरी है, जो टूट चुकी है। उन्होंने अपने पुत्र के गुर्दे का 'एक्सरे' करवाया और उन्हें यह जानकर आश्चर्य हुआ कि वास्तव में उसे पथरी थी। यह पथरी रेकी चिकित्सा द्वारा टूट-टूटकर महीन कणों के रूप में मूत्र मार्ग से बाहर निकल गई।

रेकी सुसंगतता पाने के लिए आवश्यक ध्यान की दूसरी विधि

रेकी ग्रान्डमास्टर ने रेकी के पांच नियमों को बताने से पूर्व एक विशेष ध्यान प्रक्रिया करवाई। इस प्रक्रिया द्वारा अवचेतन मन में दबे हुए काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, घृणा आदि के भाव चेतन मन में आकर विभिन्न क्रियाओं द्वारा प्रकट हो जाते हैं। इससे चेतन एवं अवचेतन मन शुद्ध और शांत हो जाते हैं। शुद्ध और शांत मन से नए विचारों को सुनने-समझने में सरलता होती है क्योंकि मन आसानी से एकाग्र किया जा सकता है। वास्तव में रेकी का पूरा दर्शन उसके पांच नियमों में सार रूप में आ जाता है। उसको समझना तथा पालन करना आवश्यक है। अतः

इस विशेष ध्यान को (जिसे विरेचन ध्यान भी कहते हैं) उन नियमों को बताने से पूर्व करवाना बहुत महत्वपूर्ण है। आचार्य रजनीश ने भी इस ध्यान को विशेष रूप से महत्वपूर्ण माना है।

ध्यान से पूर्व केवल हल्का नाश्ता किया जाता है। वस्त्र ढीले-ढाले होते हैं। चश्मा, घड़ी, अंगूठी आदि वस्तुएं अपने पास नहीं रखी जातीं। इसे भूमि पर चादर बिछाकर करते हैं। ध्यान करने का स्थान शुद्ध और हवादार होना आवश्यक है। बाहरी शोर या अन्य बाधा ध्यान में न पड़े, इसका प्रबन्ध कर लेना चाहिए। वातावरण को शुद्ध करने के लिए थोड़ी-सी हवन सामग्री या चन्दन की अगरबत्ती जला सकते हैं। दीवारों पर रेकी गुरुओं के चित्र टंगे हों तो अच्छा रहता है।

इस ध्यान को आंखों पर पट्टी बांधकर या आंखें बंद करके करते हैं। कमरे में आध्यात्मिक भावों को जगाने वाली जल तरंग, सितार, घंटे-घंटियों, हवा के बहने या पक्षियों के कलरव की ध्वनियों वाले टेप को बजाने से एक प्रेरणापूर्ण वातावरण बन जाता है।

पहले खड़े होकर या बैठकर तेजी से सांस बाहर निकालते हैं, इतनी तीव्रता से मानो लोहार की धौंकनी से हवा निकल रही हो। सांस अन्दर खींचने की चिन्ता नहीं करनी होती, वह अपने आप अंदर आ जाती है। ऐसा करते हुए अपने सिर या शरीर को दाएं-बाएं घुमा सकते हैं। शरीर को स्वतंत्र रूप से ढीला छोड़ दिया जाता है ताकि वह अपनी इच्छा अनुसार जैसी चाहे गति करता रहे।

लगभग दस-पंद्रह मिनट तक इस क्रिया को करने के बाद यदि चाहें तो पांच मिनट लेट या बैठ जाएं। मन ही मन 'ओम्' का जाप करते रहें। मुसलमान या ईसाई भाई अपनी सुविधानुसार 'आमीन' का जाप कर सकते हैं।

इसके पश्चात खड़े होकर पंजों के बल जोर-जोर से कूदें। अपने हाथों को ऊपर उठाकर तेजी से नीचे लाएं। जब आपके पैर के पंजे फर्श को छुएं तो हाथ नीचे की ओर हों और ऊपर उछलते समय हाथ ऊपर की ओर। कूदते समय जोर से 'हुं' शब्द कहें। ये ध्वनि उस समय बाहर निकलनी चाहिए जब आपके पंजे फर्श को छुएं और हाथ नीचे आ गए हों। इस क्रिया को बीस मिनट तक करने के बाद मन में जैसी इच्छा उठे शरीर को वैसी ही गति करने दें। चीखें, चिल्लाएं, रोएं, हंसें, जो मन में आए उसे करें। यहां तक कि अगर कुत्ते की तरह भौंकने या बिल्ली की तरह म्याऊं-म्याऊं करने का मन हो तो वह भी करें। कहने का अर्थ यह है कि अपनी ध्वनियों या हरकतों/गतियों पर किसी तरह का अंकुश नहीं रखना है। विचारों को आने दें, गतियों को बाहर निकलने

दें, किसी पर अच्छाई-बुराई का कोई अंकुश नहीं रखें। नाचने का मन हो तो नाचें, चक्कर खाने या घूमने का मन हो तो वह भी करें लेकिन किसी दूसरे व्यक्ति से बात नहीं करें, न उसके ध्यान में विघ्न डालें। जो मन में आए करें, नग्न होना चाहें या स्वयं का कोई वस्त्र उतारना चाहें तो वह भी उतार दें।

इस प्रकार बीस मिनट तक अपने अंदर दबी भावनाओं को पूरी तरह प्रकट हो जाने की स्वतंत्रता दें।

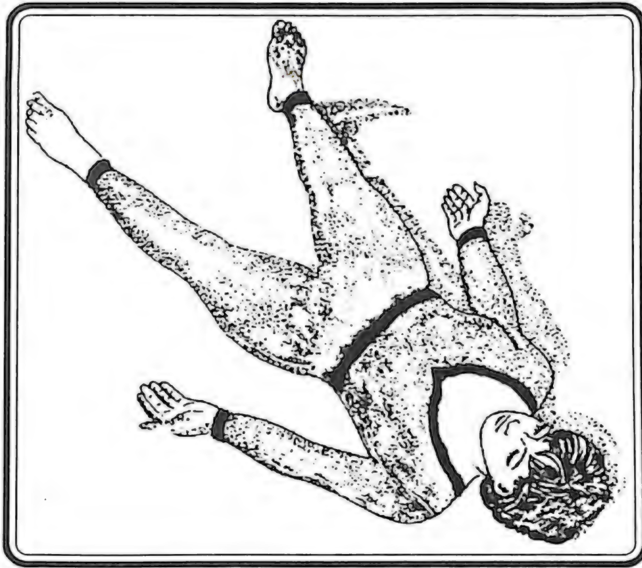
बीस मिनट बाद 'स्टॉप' या 'फ्रीज' कहने पर जिस मुद्रा में भी आप हों वैसे ही बने रहें। स्वयं इस ध्यान को एकांत में करने की स्थिति में आप घड़ी में पहले से अलार्म लगा सकते हैं।

स्टॉप या फ्रीज होने के बाद धीरे-धीरे शांत अवस्था में आ जाएं और पूरे शरीर को शिथिल छोड़ दें। आराम से लेट जाएं और अपने मन में आने वाले विचारों या मानस चित्रों को केवल देखते रहें। उनके साथ कोई मोह या एकात्मकता का भाव न रखें, बस उन्हें टी.वी. या फिल्म की तरह देखते रहें। इन चित्रों को देखते-देखते जब थक जाएं तो दोनों भौंहों के बीच में ध्यान केन्द्रित करें और ओम् का आकार अपने मानस-पटल पर देखने का प्रयत्न करें। ओम् के सुंदर, तेजस्वी और सतरंगे आकार में अपनी चेतना को लीन होने दें। ध्यान में सिद्धि पाने का लक्षण यह है कि आपको आज्ञा चक्र पर ॐ दिखाई देने लगेगा। आपके तन-मन में एक अव्यक्त आनंद का भाव अनुभव होगा। शरीर स्थित सप्तचक्रों में एक सुखद सक्रियता अनुभव होने लगेगी।

यह ध्यान मन में दबे हुए भावों को बाहर प्रकट करने के लिए बहुत उपयोगी है। इससे सभी प्रकार के मानसिक तनावों, चिन्ताओं, भयों आदि से मुक्ति मिलती है। तन-मन में शांति-संतुलन आता है और अपूर्व आनन्द का अनुभव होता है। रेकी सुसंगतता पाने की यह एक लाभदायक ध्यान विधि है।

विशेषः यदि ध्यान की इस प्रक्रिया के बीच बहुत थकान अनुभव होने लगे तो तत्काल शवासन में लेट जाएं।

शवासन की विधिः पीठ के बल लेट जाइए। दोनों पांवों के बीच लगभग डेढ़ फीट की दूरी रखें। हाथों को शरीर से 6 से 8 इंच दूर रखें। हथेलियां ऊपर की ओर रखें। पांव के पंजे, घुटने तथा जांघ का भार बाहर की ओर डालें। अब आंखें बंद कीजिए और गहरी सांस लीजिए। रोग ग्रस्त व्यक्ति (जैसे हृदय रोग आदि) इस ध्यान को करने से पूर्व डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।



रेकी का प्रभाव

संक्षेप में मनुष्यों और जीव-जन्तुओं पर रेकी का निम्नलिखित प्रभाव हो सकता है:

1. रेकी शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक सभी स्तरों पर शुभ प्रभाव डालती है।
2. रेकी द्वारा शरीर के विषैले एवं विकार भरे तत्वों का पूर्णरूप से नाश होता है।
3. रेकी एक शुभ, मंगलमय तथा आनन्द देने वाली एक सहायक चिकित्सा प्रणाली है। दूसरी चिकित्सा पद्धतियों के साथ इसका उपयोग करने से मरीज शीघ्र तथा स्थायी स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है।
4. यह ब्रह्मांडीय जीवन-शक्ति स्वयं मरीज के शरीर तथा मस्तिष्क की स्थिति तथा आवश्यकता के अनुसार उसकी आंतरिक शक्ति को निरोग रखने में सहायता करती है। अतः इससे शरीर अपनी आवश्यकतानुसार स्वयं संतुलित होता है।
5. रेकी किसी भी परिस्थिति अथवा रोग में मरीज को हानि नहीं पहुंचाती। इससे शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक किसी भी प्रकार की क्षति मरीज को नहीं पहुंच सकती। इसकी कोई भी खराब प्रतिक्रिया या बाद में हानिकारक प्रभाव नहीं होते।
6. रेकी शरीर में रुकी हुई ऊर्जा की बाधाओं को हटाकर उसे उचित रूप में प्रवाहित

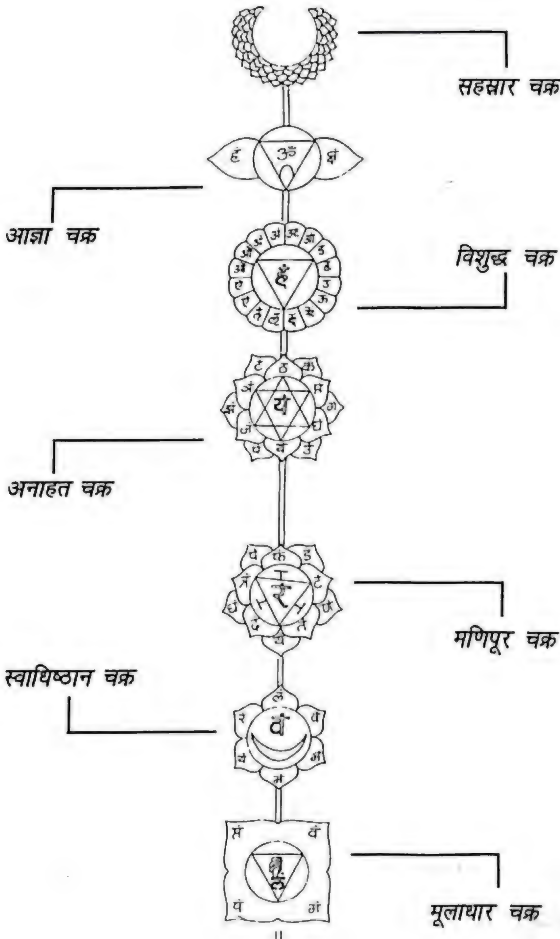
कर देती है जिससे रोगी को अपने शरीर में एक आनन्दपूर्ण शिथिलता का अनुभव होता है।

7. रेकी पशु-पक्षियों, जीव-जंतुओं, पेड़-पौधों और बेजान समझी जाने वाली वस्तुओं पर भी शुभ, स्वास्थ्यपूर्ण एवं मंगलमय प्रभाव डालती है।
8. रेकी देने वाला चिकित्सक केवल एक योग्य माध्यम होता है। रेकी देने से उसे किसी भी प्रकार की हानि नहीं होती वरन् इसके कारण उसके शरीर स्थित चक्र सक्रिय बने रहते हैं, फलस्वरूप उसकी मानसिक तथा आध्यात्मिक उन्नति होती है।
9. रेकी विशेषज्ञों के अनुसार रेकी चिकित्सा से पहले रोग बढ़ भी सकता है क्योंकि जिन विकारों के कारण रोग उत्पन्न होता है, उनमें रेकी ऊर्जा से विस्फोटक बिखराव की स्थिति आने लगती है। अतः इसी प्रतिक्रिया के कारण रोग केवल अल्प समय के लिए बढ़ सकता है अथवा अपने वास्तविक रूप में प्रकट हो सकता है। यह एक सकारात्मक प्रतिक्रिया है। इससे यह पता चल जाता है कि रेकी प्राप्त करने के बाद शरीर के विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने की प्रक्रिया प्रारम्भ हो गई है। अतः रेकी चिकित्सा को जारी रखना आवश्यक तथा लाभदायक है।

❑❑

6 सप्त चक्र

योग साधकों का ऐसा मानना है कि हमारे मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) के अंदर तीन नाड़ियां स्थित हैं। इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना। सुषुम्ना नाड़ी में सबसे नीचे वाले भाग में मूलाधार चक्र तथा इसके बाद क्रमशः स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा (दोनों भौंहों के मध्य) और सबसे ऊपर मस्तिष्क में सहस्रार या सहस्रदल पद्म स्थित है। सबसे नीचे वाले चक्र में ही समस्त शक्तियां अवस्थित हैं और उन शक्तियों को उस जगह से मस्तिष्क स्थित सर्वोच्च चक्र पर ले जाना होगा।



भारतीय योगशास्त्र के अनुसार मूलाधार चक्र में कुंडलिनी शक्ति विद्यमान होती है। साधारण व्यक्ति में यह कुंडलिनी शक्ति सुप्त अवस्था में रहती है। योगी इसे अपनी साधना द्वारा जागृत करके सुषुम्ना नाड़ी को माध्यम बनाकर ऊपर की ओर उठाते हैं। वह कुंडलिनी शक्ति को अपने ध्यान द्वारा शनैः शनैः ऊपर स्थित चक्रों में प्रवेश कराते हुए सहस्रार चक्र पर ले जाते हैं। वहां पर कुंडलिनी के पहुंचने के बाद योगीगण पूर्ण समाधि की स्थिति को प्राप्त कर अनेक ऋद्धियों, सिद्धियों के स्वामी बन जाते हैं। उनको अपने तन-मन पर पूरा अधिकार प्राप्त हो जाता है और वे आत्मदर्शन प्राप्त कर परमात्मा का अनुभव करने लगते हैं। यह स्थिति अत्यन्त आनदंपूर्ण, दिव्य तथा उच्च आध्यात्मिक स्तर की बताई गई है। योगशास्त्र के अनुसार जब कुंडलिनी शक्ति जागृत होकर ऊपर के चक्रों को बेधना प्रारंभ करती है तो प्रत्येक चक्र के बेधन के साथ योगी को आनंद का अनुभव होता है। उसे प्रत्येक चक्र में स्थित शक्तियों पर भी अधिकार प्राप्त हो जाता है।

रेकी साधना भारत से ही जापान गई, यह हम पिछले अध्यायों में पढ़ चुके हैं। यही कारण है कि रेकी में भी शरीर स्थित चक्रों का महत्व है। यह आश्चर्य का विषय है कि पांच हजार वर्षो से भी बहुत पहले योगियों ने शरीर में जिन स्थानों पर इन चक्रों को स्थित बताया था, वहीं आज के शरीर रचना विज्ञानी अन्तःस्रावी ग्रंथियों का होना बताते हैं। यह अंतःस्रावी ग्रंथियां हमारे रक्त में विभिन्न प्रकार के हार्मोन्स का मिश्रण करती हैं। इसी मिश्रण पर हमारे शरीर, मस्तिष्क और मन का स्वास्थ्य एवं विकास निर्भर करता है।

रेकी गुरुओं के अनुसार चक्र सूक्ष्म शरीर में स्थित ऊर्जा केन्द्र होते हैं। सूक्ष्म शरीर में स्थित चक्रों के बारे में विभिन्न संप्रदायों के योगियों में मतभेद हैं। राजयोगी और हठयोगी सात चक्रों को मुख्य मानते हैं और उन्हीं पर ध्यान केन्द्रित करते हैं। संत कबीरदासजी ने 17 चक्रों का और स्वामी मुक्तानन्दजी ने 24 चक्रों का वर्णन किया है।

रेकी गुरुओं के अनुसार सूक्ष्म शरीर हमारे भौतिक शरीर को पूरी तरह आवृत्त किए हुए है। जिस प्रकार शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों के अपने-अपने कार्य हैं, उसी प्रकार इन चक्रों के हैं। मणिपूर चक्र से नीचे की ओर के चक्र शारीरिक आवश्यकताओं तथा भावनाओं से जुड़े रहते हैं और ऊपर के चक्र मानसिक तथा आध्यात्मिक विचारों एवं कार्यो से। निचले चक्रों में ऊर्जा स्पंदन की गति धीमी होती है और ऊपर के चक्रों में तीव्र।

इन चक्रों के ऊर्जा प्रवाह तथा संतुलन पर ही शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्थिति निर्भर करती है। जब कोई व्यक्ति मानसिक तनाव या दबाव में होता है अथवा नकारात्मक भावावेश (जैसे क्रोध, भय, घृणा, काम (सैक्स), लोभ मोह, निराशा) के वशीभूत हो जाता है, तब इन चक्रों के ऊर्जा प्रवाह में असंतुलन उत्पन्न हो जाता है। प्रत्येक चक्र का एक स्तम्भ होता है जो बाहरी वातावरण से प्रभावित होता रहता है। बाहरी वातावरण के बदलने से स्तम्भ पर असर पड़ता है और स्तम्भ (जो चक्र से जुड़ा होता है) चक्र के स्पन्दन को प्रभावित करता है।

प्रायः ये सभी चक्र शांत स्थिति में रहते हुए अपना संतुलन बनाए रखते हैं। अन्तःस्रावी ग्रंथियां जो इन चक्रों के स्थान पर भौतिक शरीर में होती हैं विभिन्न हार्मोन्स को रक्त में मिलाती रहती हैं, ये भी परस्पर संतुलन रखती हैं। इनका व्यक्ति के शरीर, मन तथा भावों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। चक्रों के असंतुलित होने पर उनका प्रभाव तत्काल अन्तःस्रावी ग्रंथियों पर और अंतःस्रावी ग्रंथियों से निकलने वाले हार्मोन्स का प्रभाव व्यक्ति के रक्त तथा अंग-प्रत्यंगों की कार्य प्रणाली पर पड़ता है।

वास्तव में शरीर के सभी चक्रों का अपना-अपना महत्व है। यह नहीं समझना चाहिए कि नीचे के चक्र पृथ्वी तत्व से जुड़े होने के कारण कम महत्व के हैं और ऊपर के आध्यात्मिक तत्व से जुड़े होने के कारण अधिक महत्व के। एक भी चक्र में असंतुलन होने पर उसका प्रभाव सभी चक्रों पर पड़ता है।

रेकी ग्रंथों के अनुसार ये चक्र दो इंच व्यास के होते हैं, इनमें अपनी आभा या चमक होती है। ये चक्र वायुमंडल से प्राणशक्ति प्राप्त करके शरीर के ऊर्जा केन्द्रों में अन्तःस्रावी ग्रंथियों (Endocrine Glands) द्वारा पहुंचाते हैं।

ऊपर के तीन चक्रों (सहस्रार, आज्ञा और विशुद्ध) एवं नीचे के तीन चक्रों (मूलाधार, स्वाधिष्ठान और मणिपूर) के बीच हृदय चक्र (अनाहत चक्र) स्थित है। ऊपर के चक्रों को ध्रुव तत्व आकाश एवं नीचे के चक्रों को पृथ्वी तत्व कहते हैं। ये दोनों ही तत्व एक प्रकार की शक्तियां हैं, जो हृदय चक्र (अनाहत चक्र) में आकर मिलती हैं। यह चक्र प्रेम को धारण करने वाला है, यह दोनों तत्वों का संगमस्थल है।

रेकी उपचार में पूर्ण शारीरिक उपचार का सबसे अधिक महत्व है। लेकिन यह संभव न होने पर चक्र संतुलन अवश्य कर लेना चाहिए, इसमें 15 से लेकर 25 मिनट तक का समय लगता है। शरीर के चक्र एवं अन्तःस्रावीय ग्रंथियां रेकी ऊर्जा को एक साथ ग्रहण करते हैं और इन्हें एक ही साथ ऊर्जा दी जाती है।

सप्तचक्र और उनकी विशेषताएं

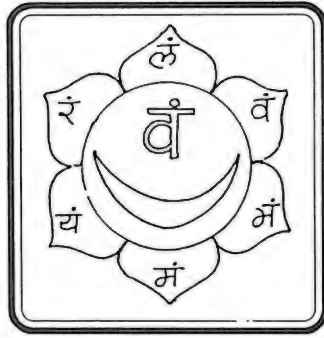
(1) मूलाधार चक्रः यह पुरुषों के मेरुदण्ड के सबसे नीचे की तिकोनी हड्डी में स्थित होता है। महिलाओं में यह डिम्बाशय के मध्य में अवस्थित होता है। शरीर में भौतिक शक्ति का यह मूल स्थान है। यह जीवन की प्रेरणा देता है। योगियों के अनुसार कुंडलिनी नामक दिव्य शक्ति इसी मूलाधार चक्र में साढ़े तीन कुंडली मारे स्थित रहती है। मूलाधार चक्र पीले रंग का चार दलों वाला कमल है, ऐसा योगियों द्वारा माना जाता है। योगी इसे ही प्राणायाम तथा ध्यान की शक्ति से जागृत कर ऊपर उठाते हैं और यह सभी चक्रों को बेधती हुई सहस्रार चक्र में पहुंचती है।

इसका तत्व पृथ्वी है। संबंधित अंग है अधिवृक्क (Suprarenal) ग्रंथि और गुर्दे एवं मूत्र थैली। इसका कार्य है भौतिक शक्ति का सृजन। यह चक्र ठीक से कार्य न करने पर शरीर में उदासी, जड़ता, भारीपन तथा अस्थि रोग उत्पन्न करता है।



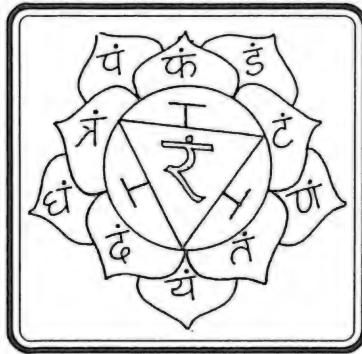
मूलाधार चक्र

(2) स्वाधिष्ठान चक्रः यह हमारी नाभि से लगभग तीन इंच नीचे स्थित है। यह अहम् का परिचायक और काम शक्ति (Sexual Power) का केन्द्र माना जाता है। दोनों पैर, जनन (Gonad) ग्रंथि और प्रजनन कार्य करने वाले अंग इससे संबंधित माने जाते हैं। इसी चक्र द्वारा सीधे किसी व्यक्ति के मनोभाव ज्ञात किए जा सकते हैं। इसका तत्व जल है। योगशास्त्रों के अनुसार स्वाधिष्ठान चक्र सफेद रंग का छह दलों वाला कमल है। इसके प्रतिकूल प्रभाव से कफ, खांसी, श्वास तथा मूत्र रोग हो सकते हैं।



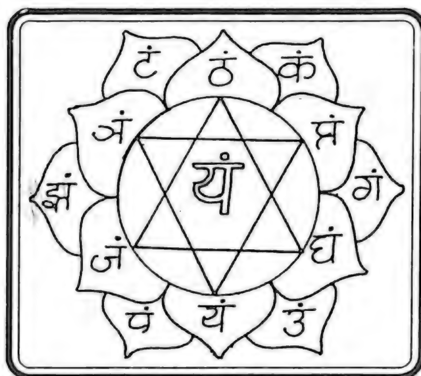
स्वाधिष्ठान चक्र

(3) मणिपूर चक्रः यह चक्र बुद्धि और बल का प्रतीक है। यह शरीर का वह वास्तविक केन्द्र है जहां से भौतिक ऊर्जा का वितरण होता है। यह नाभि से लगभग तीन अंगुल ऊपर स्थित है। भय की स्थिति में शरीर का यह स्थान कड़ा पड़ जाता है। योगी मणिपूर चक्र को लाल रंग का दस दलों वाला कमल मानते हैं। इससे आमाशय, जिगर, पित्ताशय तथा पाचन संस्थान के अंग संबंधित होते हैं। इसका प्रतिकूल प्रभाव होने पर व्यक्ति को अतिसार, संग्रहणी तथा रक्त से संबंधित रोगों से पीड़ित होने की संभावना रहती है। इसका तत्व अग्नि है।



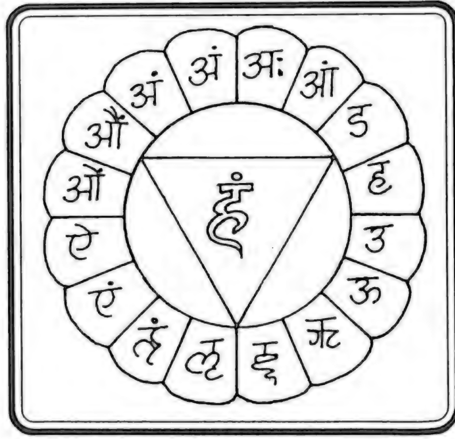
मणिपूर चक्र

(4) हृदय या अनाहत चक्रः वक्षस्थल के मध्य में और हृदय के समीप होने से इसे हृदय चक्र (अनाहत चक्र) कहते हैं। यह चक्र निश्चल प्रेम, भाईचारा, भक्ति, साधना एवं आध्यात्मिक विकास का प्रतीक है। योगी इसे अनाहत चक्र कहते हैं। उनके अनुसार यह मटमैले (धूसर) रंग का बारह दलों वाला कमल है। प्राचीन भारतीय ऋषि-मुनियों के अनुसार इस चक्र को जाग्रत करने का अत्यधिक महत्व है क्योंकि निस्वार्थ प्रेम के बिना आध्यात्मिक विकास होना असंभव है। इस चक्र के जाग्रत होने पर व्यक्ति बिना किसी भेदभाव के सभी से प्रेम करता है। महान पुरुषों और महान महिलाओं का यह चक्र स्वतः जाग्रत अवस्था में पहुंच जाता है। महात्मा गांधी, मदर टेरेसा, स्वामी विवेकानन्द इसके ज्वलन्त उदाहरण हैं। इस चक्र से संबंधित अंग हैंः हृदय, फेफड़े, रक्तप्रवाह और जिगर (यकृत)। इसका प्रमुख तत्व वायु है। इसका विशेष कार्य प्रेम तथा भावनाओं से संबंधित है। इसके असंतुलित रूप से स्पंदित होने पर व्यक्ति निराशा से बुरी तरह पीड़ित हो जाता है और उसे शारीरिक कष्ट होता है।



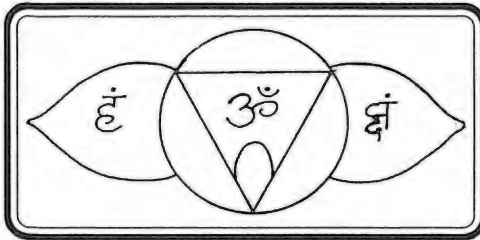
अनाहत चक्र

(5) विशुद्ध चक्रः इस चक्र के द्वारा उच्च स्तर से आने वाले संदेश और अन्तरात्मा की आवाज ग्रहण की जाती है। यह कंठ में स्थित होता है। योगशास्त्र के अनुसार यह सोलह दलों वाला समुद्री नीले रंग का कमल है। यह अपने मनोभाव तथा अभिव्यक्ति को दूसरों तक पहुंचाने का प्रमुख केन्द्र है। योग के अनुसार इसकी कर्मेन्द्रिय वाणी है और गुण शब्द है। रेकी गुरुओं के अनुसार सदैव सत्य बोलते रहने से इस चक्र की शक्तियों का विकास होता है तथा वाणी का प्रभाव बढ़ता है। इससे संबंधित अंग हैं—अवटु (Thyroid) ग्रंथि, गला, फेफड़ा, हृदय, जिगर, रक्त प्रवाह। इसके विपरीत प्रभाव से कफ संबंधी रोग हो सकते हैं, शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो सकती है और शरीर की वृद्धि रुक सकती है। इसका तत्व है आकाश।



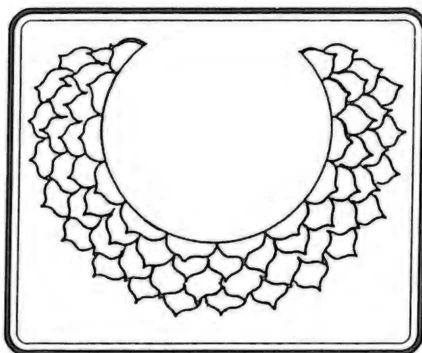
विशुद्ध चक्र

(6) आज्ञा चक्रः यह चक्र दोनों भौंहों के मध्य स्थित माना जाता है। यह सभी चक्रों में सामंजस्य और तालमेल रखने में विशेष भूमिका निभाता है। योग शास्त्रों के अनुसार आज्ञा चक्र का आकार दो दलों वाले कमल जैसा है और इसका रंग हिम-सा सफेद है। व्यक्ति इसके द्वारा अपने अन्तर्ज्ञान का विकास कर सकता है। यह बाह्य ज्ञान का केन्द्र तथा सूक्ष्म अनुभवों का स्रोत है। आध्यात्मिक ज्ञान, अनुभव और विकास के लिए ध्यान प्रायः यहीं केन्द्रित किया जाता है। आज्ञा चक्र के जागरण एवं विकास से दूरस्थ स्थानों और व्यक्तियों से संपर्क किया जा सकता है; भावी घटनाओं का ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। इससे विशेष रूप से सुषुम्ना नाड़ी, निचला मस्तिष्क, बाईं आंख, कान, नाक संबंधित होते हैं।



आज्ञा चक्र

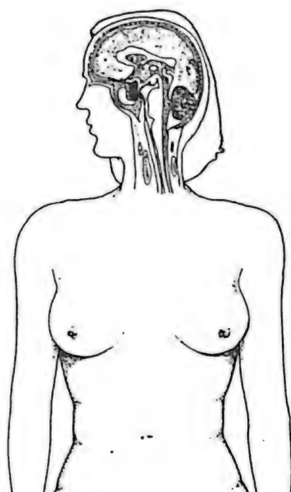
(7) सहस्रार चक्रः यह हमारे सिर के ऊपर मध्य में स्थित है। यह चक्र उच्चतम आध्यात्मिक साधना का केन्द्र है। योगीगण समाधि लगाकर अपनी संपूर्ण चेतना को यहीं केन्द्रित करते हैं। यहां निर्विकार और विचार शून्य स्थिति प्राप्त होती है। योगी यहां सहस्रदल वाले कमल तथा ओम् (ॐ) के स्थित होने की कल्पना करते हैं। इस पवित्रतम स्थल को परमब्रह्मं परमात्मा का निवास स्थल माना जाता है। रेकी ग्रंथों के अनुसार इस चक्र की उच्चतम स्थिति अन्तर्ज्ञान एवं दिव्यदर्शन की उपलब्धि है। ऊपरी मस्तिष्क, दाहिना नेत्र, पीयूष (Pitutary) ग्रंथि इससे मुख्य रूप से संबंधित अंग हैं। इसका रंग मटमैला है और यह हजार पंखुड़ियों वाला है। इसका कार्य आध्यात्मिक प्रगति करना है। रेकी के अनुसार इन चक्रों के अतिरिक्त दाहिने और बाएं हाथ की हथेली में भी एक-एक चक्र होता है जहां से रेकी ऊर्जा ग्रहण तथा मुक्त की जाती है।



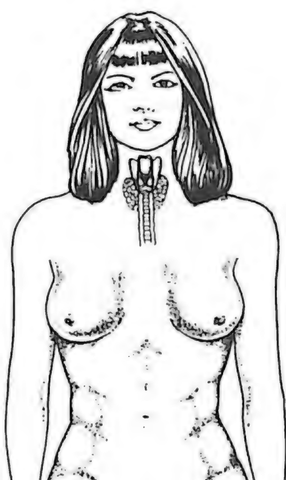
सहस्रार चक्र

चक्र और अन्तःस्रावी ग्रंथियां

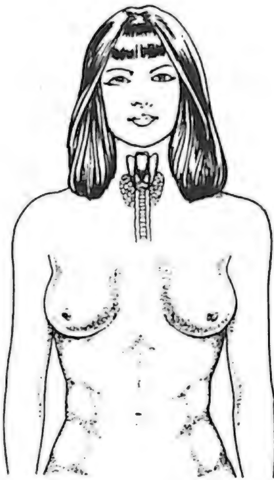
रेकी ग्रंथों और भारतीय योग में वर्णित चक्रों का सीधा संबंध शरीर में स्थित अन्तःस्रावी ग्रंथियों (Endocrine Glands) से होता है। यह ग्रंथियां भिन्न-भिन्न प्रकार के शक्तिदायक हार्मोन्स का स्राव रक्त में करती हैं जो हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डालते हैं। भय, क्रोध, अवसाद, प्रसन्नता, उत्साह आदि मानसिक स्थितियों में अंतःस्रावी ग्रंथियों से निकलने वाले स्राव शरीर तथा मस्तिष्क को अत्यधिक प्रभावित करते हैं। अतः इन अंतःस्रावी ग्रंथियों तथा उनके कार्यों के बारे में जानना आवश्यक है। ये अंतःस्रावी ग्रंथियां तथा उनके कार्य इस प्रकार हैं:



पीयूष (Pitutary) ग्रंथिः सभी अंतःस्रावी ग्रन्थियों में यह ग्रंथि सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। यह ग्रंथि मस्तिष्क के भीतरी भाग से जुड़ी होती है। इस ग्रंथि से अनेकों प्रकार के हार्मोन्स का स्राव होता है। इनमें से ADH (Antidiurectic Hormone) शरीर में पानी की मात्रा संतुलित बनाए रखने, Oxytocin Hormone जो प्रसव के समय गर्भाशय के संकुचन को प्रेरित करता है तथा Prolactin Hormone जो स्त्रियों में दूध बनाने की प्रक्रिया को नियंत्रित करता है, सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं।

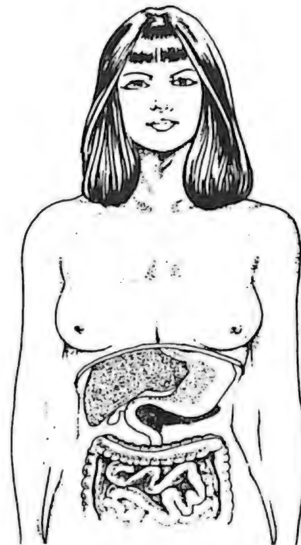


अवटु (Thyroid) ग्रन्थिः यह ग्रन्थि गले में स्वरयन्त्र (Larynx) के ठीक नीचे स्थित होती है। इस ग्रन्थि से Thyroxine नामक हारमोन का निर्माण होता है। Thyroxine हार्मोन रक्त में मिलकर शरीर के हर सेल तक पहुंचता है और उन्हें अधिक-से-अधिक ऊर्जा की खपत करने तथा अधिक प्रोटीन के निर्माण के लिए प्रेरित करता है।



पैराथाइराइड ग्रन्थियांः पैराथाइराइड ग्रन्थियों की संख्या चार होती है तथा यह थाइराइड ग्रन्थि के पीछे स्थित होती हैं। पैराथाइराइड ग्रन्थियां पैराथाइराइड हार्मोन का निर्माण करती हैं जो शरीर में कैल्शियम के स्तर को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक है।

पैंक्रिअस ग्रन्थिः शरीर में स्थित सभी ग्रन्थियों में पैंक्रिअस ग्रन्थि सर्वाधिक बड़े आकार की है। पैंक्रिअस ग्रन्थि इन्सुलिन का निर्माण करती है जो शरीर में शर्करा की मात्रा नियंत्रित रखता है। इंसुलिन की कमी से ही मधुमेह रोग की उत्पत्ति होती है।



एड्रीनल ग्रन्थियां: एड्रीनल ग्रन्थियां संख्या में दो होती हैं तथा दोनों गुर्दों के ऊपर एक-एक स्थित होती हैं। एड्रीनल ग्रन्थियों में से निम्न पांच प्रकार के हार्मोन्स का स्राव होता है।

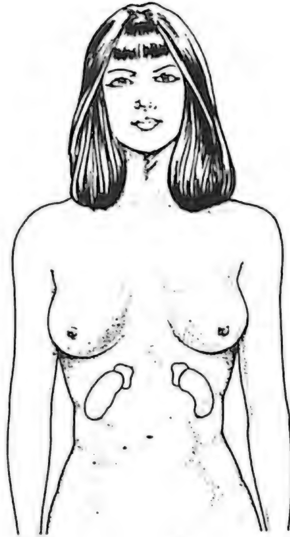
(1) Adrenalin: यह हार्मोन शरीर को शारीरिक क्रियाओं के लिए तैयार करता है।

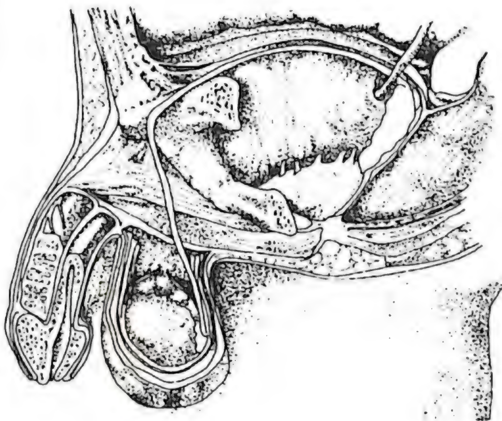
(2) Noradrenalin: यह हार्मोन रक्तचाप नियंत्रित करता है।

(3) Aldosterone: यह हार्मोन गुर्दों द्वारा लवण के निष्कासन की क्रिया को नियंत्रित करता है।

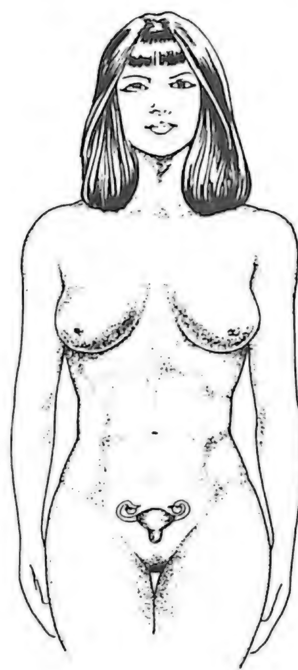
(4) Cortisone: यह हार्मोन ऊर्जा प्रदान करने वाले ग्लूकोज के उत्पादन एवं संचय को प्रेरित करता है।

(5) Sex Hormones: यह हार्मोन यौन ग्रन्थियों द्वारा स्रवित यौन हारमोन्स की कमी को पूरा करता है।





अण्ड ग्रन्थियां: अण्ड ग्रन्थियां केवल पुरुषों में पाई जाती हैं तथा संख्या में दो होती हैं। यह ग्रन्थियां लिंग के नीचे अण्डकोष में स्थित होती हैं। अण्ड ग्रन्थियां Testosterone नामक हार्मोन का निर्माण करती हैं जो शुक्राणुओं की उत्पत्ति को नियंत्रित करता है।



डिम्ब ग्रन्थियां: डिम्ब ग्रन्थियां केवल स्त्रियों में पाई जाती हैं तथा संख्या में दो होती हैं। डिम्ब ग्रन्थियां Oestrogen तथा Progesterone हार्मोन्स का निर्माण करती हैं जो मासिक स्राव को नियंत्रित करते हैं तथा गर्भधारण में सहायता प्रदान करते हैं।

चक्र संतुलन

दोनों हथेलियों को आपस में रगड़कर पहले उन्हें संवेदनशील बना लें। इसके पश्चात उन्हें अपने आज्ञा चक्र पर रखते हुए यह अनुभव करने का प्रयत्न करें कि हथेलियों से निकलने वाली ऊर्जा (रेकी) की किरणें आपके आज्ञा चक्र को शक्तिशाली बना रही हैं। ये किरणें उसमें संतुलन ला रही हैं। यह अनुभव हर चक्र के स्थान के ऊपर हथेली रखते हुए करना आवश्यक है। हर चक्र के स्थान पर कम-से-कम तीन मिनट तक हथेलियां रखनी हैं।

हथेलियां रखते समय उंगलियों को परस्पर मिलाए रहें और हथेली के मध्य भाग को थोड़ा-सा अंदर की ओर मुड़ा रखें।

आज्ञा चक्र के बाद विशुद्ध चक्र और फिर प्रत्येक चक्र पर हथेलियां रखते हुए मूलाधार चक्र तक आइए। इसके पश्चात फिर मूलाधार चक्र से आज्ञा चक्र तक इस क्रिया को दोहराइए।

इसकी दूसरी विधि यह है कि बाईं हथेली सहस्रार चक्र पर और दाहिनी मूलाधार

चक्र पर रखें। तीन मिनट बाद बाईं आज्ञा चक्र पर तथा दाहिनी स्वाधिष्ठान चक्र पर रखें। पुनः तीन मिनट बाद बाईं हथेली विशुद्ध चक्र पर तथा दाहिनी मणिपूर चक्र पर रखें। अंत में दोनों हथेलियां हृदय चक्र (अनाहत चक्र) पर रखते हैं।

रेकी की शक्ति प्राप्त साधक चक्र संतुलन से पूर्व शक्ति और सुरक्षा का प्रतीक बनाते हैं। इससे उन्हें कम समय में अधिक लाभ प्राप्त होता है। चक्रों का संतुलन करने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की उपलब्धि होती है। शरीर में स्फूर्ति तथा हल्कापन अनुभव होता है। मन शांत तथा संतुलित होता है। शरीर के ऊर्जा प्रवाह की रुकावटें दूर होती हैं। इससे अन्तःस्रावी ग्रंथियां भली प्रकार कार्य करती हैं जिससे शरीर के अंदरूनी अंग अपने-अपने कार्य पूरी क्षमता से करने लगते हैं। चक्रों का ऊर्जा स्पन्दन और उनकी शक्ति में वृद्धि होती है।

रोगियों का चक्र संतुलन करना

समय कम होने पर रोगी को रेकी द्वारा पूर्ण शारीरिक उपचार देने के स्थान पर उसके चक्रों में संतुलन लाने के लिए इस क्रिया को अपनाया जाता है। परंतु यह क्रिया पूर्ण रेकी के समान प्रभावशाली नहीं होती। रोगी को लिटाकर, बैठाकर या खड़ा करके उसके चक्रों को संतुलित किया जा सकता है। इस क्रिया में अपनी हथेलियों को चक्रों के स्थान से तीन इंच दूर रखें। हर स्थान के सामने दोनों हथेलियों को तीन मिनट तक रखें। यदि रोगी की अवस्था गंभीर हो तो हथेलियां उसके शरीर पर रखी जानी चाहिए। शरीर में चक्रों के स्थान पर हथेलियां रखने से शीघ्र लाभ होता है।



7 रेकी द्वारा आध्यात्मिक शक्ति बढ़ाने एवं उपचार की विधि

रेकी शक्ति को अनुभव करने या रेकी गुरु द्वारा दीक्षा पाने के बाद 21 दिन तक नियमित रूप से अपनी हथेलियों को कम-से-कम तीन मिनट तक अपने शरीर के विभिन्न अंगों पर क्रमशः रखा जाता है। इसके लिए एक संगीतमय कैसेट भी रेकी संस्थानों से प्राप्त किया जा सकता है जिसमें आध्यात्मिक भावनाओं को जगाने वाला संगीत बजता रहता है और हर तीन मिनट बाद संगीत बंद होकर घंटी बजती है। इससे यह ज्ञात हो जाता है कि तीन मिनट की अवधि पूरी हो गई। कैसेट न होने पर आप अपने सामने घड़ी रख सकते हैं। मन-ही-मन 60 बार सहजता से कहें और अनुभव करें कि 'रेकी प्रवाहित हो रही है।' इसमें तीन मिनट का समय लग जाता है। हथेली को अपने शरीर पर स्पर्श होने की अवधि में यह अनुभव करना आवश्यक है कि रेकी अर्थात ब्रह्मांडीय जीवन शक्ति ऊर्जा (इसे हम प्राण-ऊर्जा या ईश्वरीय शक्ति भी कह सकते हैं) की किरणें हमारे चक्र में प्रवेश कर उसे संतुलित एवं शक्तिशाली बना रही हैं। शरीर के जिन-जिन अंगों पर हथेलियां रखनी हैं, उसके विषय में आपको अगले कुछ पृष्ठों पर चित्रों की श्रृंखला द्वारा सम्पूर्ण जानकारी दी जा रही है।



हाथों को छाती के मध्य रखें



हाथों को आंखों
पर रखें



हाथों को नाभि के नीचे
मूलाधार चक्र पर रखें



हाथों को हृदय तथा सौर जालक
(Solar Plexus) पर रखें।



हाथों को सौर जालक (Solar
Plexus) तथा नाभि पर रखें



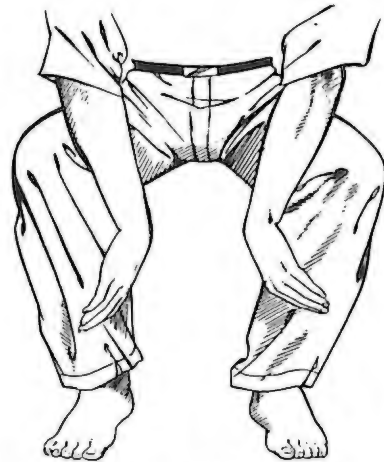
हाथों को तिल्ली (Spleen)
तथा यकृत (Liver) पर रखें



हाथों को आंतों
पर रखें



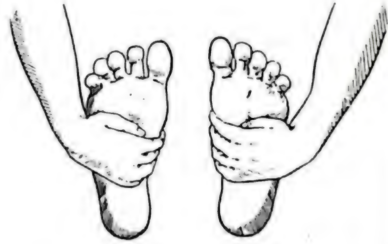
हाथों को जांघों के
जोड़ पर रखें



हाथों को पिंडलियों
(Calves) पर रखें



हाथों को टखनों पर रखें



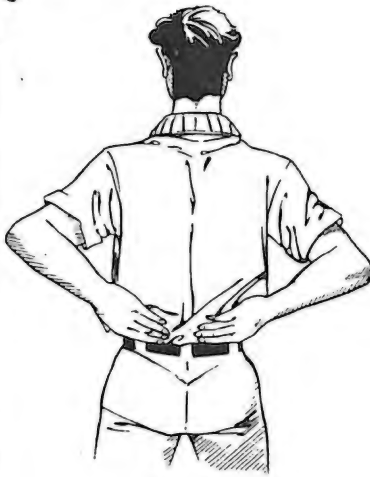
हाथों को पैरों के तलवों पर रखें



हाथों को कानों पर रखें



हाथों को कंधों पर रखें



हाथों को गुर्दों पर रखें



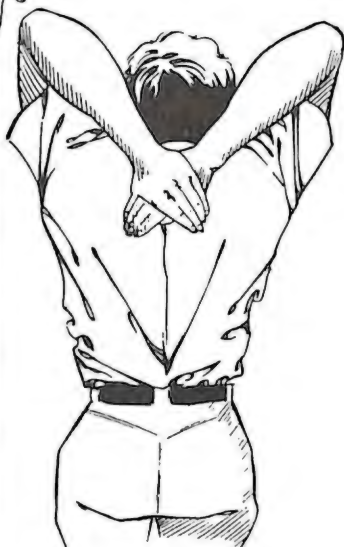
हाथों को कमर के नीचे, नितम्बों से ऊपर रखें



हाथों को मूलाधार चक्र पर रखें



हाथों को बांहों पर रखें



हाथों को गले के पीछे रखें



हाथों को कमर पर रखें



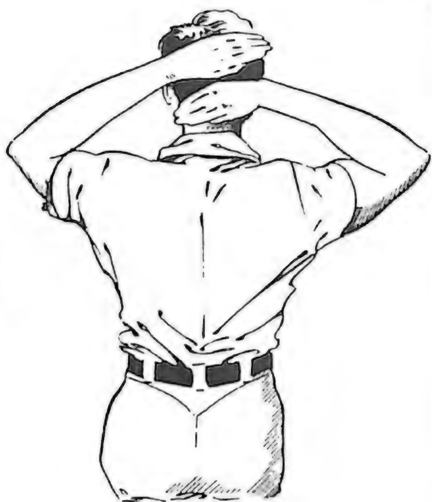
हाथों को हृदय चक्र पर रखें



हाथों को जबड़ों पर रखें



हाथों को कनपटियों पर रखें



हाथों को सिर के पीछे रखें



हाथों को माथे पर तथा
सिर के पीछे रखें



हाथों को गर्दन और
गले पर रखें

रेकी ऊर्जा ध्यान (सप्तचक्रों को सक्रिय करने हेतु)

अपनी दोनों हथेलियों को अच्छी तरह धोकर तौलिए से भली प्रकार पोंछिए। इसके बाद खड़े होकर दोनों हथेलियों को कम-से-कम 101 बार आपस में रगड़िए। अब अपने दाहिने हाथ की उंगलियों को क्रमशः एक-एक करके बाएं हाथ की हथेली के मध्य सात-सात बार बाएं से दाएं घुमाइए। इसी प्रकार बाएं हाथ की उंगलियों को दाहिने हाथ की हथेली के मध्य घुमाइए। इसके पश्चात दाहिने हाथ की सभी उंगलियों को मिलाकर बाईं हथेली पर और बाएं हाथ की उंगलियों को दाहिनी हथेली पर सात-सात बार घुमाइए।

हाथों को अपने सामने फैलाकर, हथेलियों को ऊपर आकाश की ओर रखते हुए भूमध्य (दोनों भौहों के बीच) में देखिए और परमात्मा तथा रेकी गुरुओं से प्रार्थना करिए कि वे ईश्वरीय शक्ति रेकी की अदृश्य किरणों की वर्षा आपके दोनों हाथों की हथेलियों पर करने की कृपा करें। इस प्रार्थना को कम-से-कम पांच मिनट तक दोहराते हुए कल्पना करिए कि रेकी शक्ति आपकी हथेलियों में आ रही है। दोनों हथेलियों को धीरे-धीरे समीप ले आइए। आंखें बंद कर लीजिए। अब कल्पना करने के साथ-साथ अनुभव करिए कि रेकी शक्ति आपकी दोनों हथेलियों के ऊपर एक अदृश्य गोले की तरह, जिसका आकार एक फुटबॉल के बराबर है, एकत्रित हो गई है। ऐसा करते हुए आपको अपनी दोनों हथेलियों पर गर्माहट, सरसराहट या सुरसुराहट सी अनुभव होने लगेगी। आपको अनुभव होगा कि वास्तव में कोई अदृश्य शक्ति आपके हाथों में आ गई है। हथेलियों पर भार भी अनुभव होगा। ऐसा अनुभव होने के बाद अपने हाथों को सावधानी के साथ अपने सिर पर ले जाइए और रेकी ऊर्जा को सिर पर उंड़ेल दीजिए। अब आंखें बंद किए ही यह अनुभव करिए कि श्वेत और रंगीन प्रकाश से युक्त ऊर्जा आपके सिर के अंदर स्थित स्नायुओं आदि को शक्ति से पूर्ण कर रही है। सिर में स्थित सहस्रार चक्र को विकसित कर रही है। आपकी आंखों, कानों, नाक, मुंह आदि को आवृत्त करते हुए वह गले की ओर जा रही है। भूमध्य स्थित आज्ञाचक्र को सक्रिय तथा विकसित कर रही है। सहस्रार और आज्ञा चक्र में स्थित अवरोधों (रुकावटों) और कालिमा को दूर कर रही है। धीरे-धीरे यह ऊर्जा विशुद्ध चक्र से होती हुई अनाहत चक्र पर पहुंचती है तथा वहां भी अपनी-दिव्य शक्ति से चक्र को विकारों तथा अवरोधों से मुक्त कर उसे सक्रिय तथा सशक्त बनाती है। इसी प्रकार क्रमशः इस शक्ति का अनुभव मणिपूर, स्वाधिष्ठान और मूलाधार चक्र पर करते हुए यह कल्पना दृश्य देखिए कि रेकी की सप्तरंगी प्रकाश किरणें इन चक्रों

की अशुद्धियों, अवरोधों तथा विकारों को दूर करती जा रही हैं। आपके तन-मन में नवीन स्फूर्ति, शक्ति एवं आध्यात्मिक आनन्द का उदय होता जा रहा है।

दूसरों के शारीरिक एवं मानसिक रोगों को दूर करने के लिए रेकी

जिस प्रकार हम अपने आपको रेकी देते हैं, उसी प्रकार और उन्हीं शारीरिक स्थानों पर हाथ रखकर अथवा हाथों को शरीर से तीन इंच दूर रखते हुए दूसरे रोगियों को रेकी देते हैं। यदि किसी को मानसिक आघात, चिन्ता या अवसाद आदि जैसी पीड़ा हो तो रेकी देने से पर्याप्त लाभ होता है।

दूसरों को रेकी देने से पूर्व निम्नलिखित तथ्यों की ओर ध्यान देना आवश्यक है:

1. रेकी (या ईश्वरीय शक्ति) जिस कमरे या स्थान में रोगी को दी जाए वह यथासंभव साफ-सुथरा, हवादार, धूप-अगरबत्ती की सात्विक सुगंधि से पूर्ण, शांत और हल्के प्रकाश से भरा हो तो प्रभाव अच्छा रहता है।
2. रेकी गुरुओं, धर्म गुरुओं, देवी-देवताओं और प्राकृतिक दृश्यों के चित्रों को दीवार पर लगाना चाहिए। इससे रेकी चिकित्सक तथा रोगी दोनों को मानसिक प्रेरणा मिलती है। सुख, संतोष, सफलता, स्वास्थ्य और मानसिक शांति देने वाले अमर वचनों से अंकित कैलेण्डर, पोस्टर आदि भी इसमें सहायक होते हैं।
3. रेकी देने से पहले और बाद में अपने हाथों को अवश्य धो लें।
4. चिकित्सा देने से पूर्व रेकी गुरुओं और भगवान बुद्ध जैसी महान आत्माओं का स्मरण कर उनका ध्यान करें तथा उनसे सहायता देने के लिए प्रार्थना करें। रेकी देने के बाद उनको धन्यवाद दें।
5. रोगी से प्रेम तथा सहानुभूति जताएं। उसे रेकी की शक्ति तथा उससे स्वास्थ्य लाभ पाने वाले व्यक्तियों के बारे में बताएं।
   ध्यान रखिए! आपको रोगी की बातों को सुनना तथा समझना अधिक है और स्वयं उतना ही बोलना है जितना आवश्यक है।
6. यदि आप एक फार्म रखें और चिकित्सा देने से पूर्व उसे भरवा लें तो वह अत्यन्त लाभदायक सिद्ध हो सकता है। इस फार्म में निम्न बातों का उल्लेख होना आवश्यक है:

1. रोगी का नाम, आयु, पिता/पति का नाम, लिंग, मासिक आय, व्यवसाय, स्थाई पता। 2. रोग कब से है? 3. क्या-क्या कष्ट हैं? 4. किससे इलाज करवाया? 5. इस समय किस से इलाज करवा रहे हैं? 6. रेकी चिकित्सा क्यों करवा रहे हैं? 7. क्या उन्हें इस चिकित्सा पद्धति पर विश्वास है? 8. उनका पारिवारिक जीवन कैसा है—सुखी/दुखी/असंतोषजनक/कामचलाऊ आदि। वैसा क्यों है?

9. उन्हें सबसे अधिक चिन्ता/भय/गुस्सा/दुख किस बात से होता है? 10. क्या परमात्मा की शक्ति पर पूरा विश्वास है? 11. क्या इससे पूर्व उन्होंने कभी रेकी चिकित्सा करवाई थी? यदि हां, तो उससे आपको क्या लाभ हुआ था? 12. आप मांसाहारी हैं या शाकाहारी? 13. क्या आप सिगरेट, तंबाकू, भांग, शराब अथवा अन्य नशा करते हैं? 14. यह नशा कब से कर रहे हैं?

इन प्रश्नों में आप अपनी आवश्यकतानुसार अन्य प्रश्नों को भी जोड़ सकते हैं। इनके उत्तरों से आपको रोगी के बारे में सभी आवश्यक जानकारी प्राप्त हो जाएगी।

7. यदि आप प्रशिक्षण प्राप्त रजिस्टर्ड डॉक्टर नहीं तो उचित है कि आप रेकी को एक सहायक चिकित्सा की तरह दें अर्थात रोगी जो भी चिकित्सा ले रहा है वह उसे लेता रहे और आप उसके साथ ही रेकी की चिकित्सा दें। जहां ऐसा संभव नहीं वहां आप रोगी की चिकित्सा करने के साथ ही यह सलाह अवश्य दें कि वह शीघ्रतिशीघ्र अपने आपको किसी सुयोग्य तथा अनुभवी डॉक्टर को दिखलाए और उसकी दवा ले।
8. रोगी के शरीर के विभिन्न अंगों को स्पर्श करते समय आप अपनी हथेली के चक्रों से ऊर्जा किरणों को बाहर जाते हुए अनुभव करने का प्रयत्न करें।
9. रोगी को सुझाव दें कि वह यह अनुभव करने का प्रयत्न करे कि आपकी हथेलियों से निकलती हुई रेकी की अदृश्य ऊर्जा उसके तन-मन में प्रवेश कर रही है। इससे उसे स्वास्थ्य लाभ के साथ ही मानसिक तथा आध्यात्मिक आनन्द का भी अनुभव होगा।
10. रोगी को पूरी तरह शारीरिक और मानसिक विश्राम तथा शिथिलता की स्थिति में लाएं। उसे अपने सभी अंगों को शिथिल करने के लिए कहें। इसके लिए रोगी को कम-से-कम बीस बार गहरी सांसें लेने और निकालने के लिए अनुरोध करें। रेकी लेते समय रोगी से अपनी आंखें बंद रखने का आग्रह करिए।
11. पुराने रोगों के लिए कुछ मिनटों का उपचार करने से कोई लाभ नहीं होता। यह बात और है कि किसी रोग के अचानक प्रकट होने अथवा दुर्घटना/सदमा आदि होने पर शरीर के कुछ विशेष अंगों पर अस्थायी स्वरूप के लिए रेकी का प्रयोग किया जा सकता है। यह स्मरण रखना आवश्यक है कि रेकी से लाभ पाने के लिए सर्वप्रथम पूर्ण शारीरिक उपचार आवश्यक है। अतः जब किसी

व्यक्ति का उपचार करना प्रारंभ करें तो उससे यह अवश्य जान लें कि वह पूर्ण शरीर का चार-पांच दिन तक उपचार कराने के लिए तत्पर है या नहीं। यदि वह उतना समय दे सके तभी उसका उपचार प्रारंभ करना चाहिए।

एक सत्र में पूर्ण शारीरिक रेकी-चिकित्सा के लिए 72 मिनट अवश्य चाहिए। इसके बाद ही अंग-विशेष जहां व्याधि है उसकी चिकित्सा करनी चाहिए।

12. पुराने रोग से पीड़ित व्यक्ति को यह बतलाना भी आवश्यक है कि रेकी चिकित्सा के परिणामस्वरूप उसका रोग ज्यादा उभर सकता है। रोग का यह उभार एक से लेकर तीन दिन तक रह सकता है। उसके बाद स्वतः कम होता जाता है और रोगी स्वस्थ हो जाता है। इस अवधि में उसे नियमित रूप से रेकी देनी चाहिए। कभी-कभी ऐसा होता है कि रोग के लक्षणों की पहचान ठीक से न होने के कारण डॉक्टर रोगी को किसी अन्य रोग की दवा देते रहते हैं जबकि मूल रोग कोई दूसरा होता है। रेकी देने से मूल रोग के लक्षण उभरते हैं। अतः इन लक्षणों पर ध्यान देना तथा उन्हें रोगी के डॉक्टर को बताना आवश्यक होता है। रेकी चिकित्सा लेने वाले रोगी को इन जरूरी बातों की जानकारी देना बहुत आवश्यक है।

हृदय रोग, कैंसर, टी.बी., अल्सर, कोढ़ आदि घातक रोगों में रेकी चिकित्सा एक माह से लेकर छः-सात माह तक चल सकती है।

13. रोगी के जूते, कोट, स्वेटर, टाई, बेल्ट, मफलर, आभूषण, चश्मा आदि निकलवाकर अलग रखवा देना चाहिए। इसके बाद ही उसे रेकी देना ठीक है।
14. रोगी को ऊर्जा के आदान-प्रदान के सिद्धान्त की जानकारी देना आवश्यक है।
15. रोगी के पैर एक-दूसरे पर चढ़े हुए नहीं होने चाहिए। यदि ऐसा हो तो उन्हें अलग-अलग करवा दें।
16. रेकी देते समय रोगी को ऐसी स्थिति में रखना चाहिए जिसमें उसे अधिक-से-अधिक आराम मिले।
17. रेकी ऊर्जा देते समय अपने हाथों की उंगलियों को आपस में सटाकर रखना चाहिए।
18. जब तक आप चिकित्सा की उपाधि/प्रमाण-पत्र प्राप्त न कर लें रोगी के किसी रोग के संबंध में कोई घोषणा नहीं करिए।
19. सदैव स्मरण रखिए कि रेकी शरीर में वही कार्य करती है जो प्राकृतिक है। आपके माध्यम से रोगी को रेकी के रूप में ऐसी शक्तिशाली सर्वव्यापी ऊर्जा शक्ति प्राप्त

होती है जिसमें निरोग करने की दिव्य तथा अद्‌भुत क्षमता होती है। यह स्मरण रखिए कि रेकी कभी किसी भी प्रकार की हानि नहीं पहुंचाती। वह एक शुभ शक्ति है। इस तथ्य के बारे में भी रोगी को बता देना आवश्यक है।

20. दूसरों को रेकी देने से पूर्व स्वयं अपने को रेकी देने से परिणाम अच्छे आते हैं।
21. उपचार करने से पूर्व रोगी से कहें कि वह अपने को पूरी तरह शिथिल और शांत करके आराम से बैठा या लेटा रहे। अपनी आंखें बंद रखे।
22. अपनी दोनों हथेलियों पर सुरक्षा और शक्ति प्रतीक बनाएं। रोगी के आज्ञा चक्र तथा हृदय चक्र पर भी इन चक्रों को काल्पनिक रूप से ध्यान करते हुए बनाएं।
23. रेकी देने के बाद रेकी गुरुओं, महान आत्माओं तथा परमात्मा को सहायता देने के लिए धन्यवाद दीजिए और उनका आभार मानिए। अपने रोगी को भी धन्यवाद दें क्योंकि उसने आपको रेकी का सदुपयोग करने का अवसर दिया।
24. रेकी तभी देनी चाहिए जब कोई उसे मांगे और रेकी चिकित्सक की फीस देने के लिए तैयार हो। यह फीस रोगी की आर्थिक स्थिति और रेकी चिकित्सक की इच्छा के अनुसार नाममात्र की भी हो सकती है और अधिक-से-अधिक भी।
25. रेकी देने के बाद सबसे अंत में, रोगी से दूर होकर अपने सामने हवा में एक बड़ा गुणन चिन्ह बनाइए। यह इस बात का प्रमाण और संकेत होता है कि आपके और रोगी के बीच अब भविष्य में किसी प्रकार के ऐसे मानसिक एवं आध्यात्मिक संस्कार नहीं रहेंगे जो आपको नए कर्मबन्धनों में बांधें।

ऊर्जा अवरोध दूर करना

रेकी चिकित्सा करते समय कभी-कभी ऐसा अनुभव हो सकता है कि जिस अंग पर हथेलियां रखी हैं वह अंग अन्य अंगों की अपेक्षा ठंडा है। पांच-दस मिनट तक उस स्थान पर रेकी दीजिए और यदि उसके बाद भी वहां सामान्य गर्मी अनुभव न हो तो समझ लीजिए कि उस अंग में प्राण शक्ति के प्रवाह में अवरोध या रुकावट है। अनुभवी रेकी चिकित्सक अपने अनुभव तथा आत्मज्ञान से ऐसे अवरोधों को तत्काल जान लेते हैं।

भावनाएं और रोग

अंग विशेष में प्राण शक्ति का अभाव या अवरोध रोगी के मानसिक भावों तथा विचारों से बहुत अधिक संबंधित होता है। ये मानसिक भाव तथा विचार नकारात्मक होते हैं और रोगी के मस्तिष्क में स्थायी स्थान बना लेते हैं। जब कोई नकारात्मक

विचार आकर निकल जाता है तब उसका कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता। प्रत्येक व्यक्ति के शरीर तथा मन में निवास करने वाली प्राण ऊर्जा ऐसे नकारात्मक विचारों को निकालने का प्रयत्न करती रहती है। लेकिन जब वही नकारात्मक विचार बार-बार लौटकर पुनः आने लगता है और भावना (Emotion) का रूप ले लेता है तब शरीर की प्राणशक्ति उसके सामने निर्बल पड़ जाती है। इससे शरीर में स्थित अन्तःस्रावी ग्रंथियां (Endocrine Glands) प्रभावित होती हैं। इनका संबंध शरीर के चक्रों तथा ऊर्जा से होने के कारण वे भी प्रभावित होकर अपना कार्य भली प्रकार करना छोड़ देते हैं जिससे शरीर बीमार पड़ जाता है। इससे शरीर के प्रभामंडल में भी विकार आ जाते हैं। जिस प्रकार के नकारात्मक भाव या विचार होंगे उन्हीं के अनुरूप रोगों का प्रारम्भ होगा। ये नकारात्मक भाव या विचार हैं: घृणा, भय, चिन्ता, दुख, ईर्ष्या, द्वेष, लोभ, हिंसा, अत्यधिक आसक्ति या मोह आदि।

इन अवरोधों को दूर करने के लिए रेकी सिद्धहस्त व्यक्ति (सेकंड डिग्री प्राप्त) उस स्थान पर रेकी का प्रयोग कर उसे हटा देते हैं। यदि आपने सेकंड डिग्री का रेकी कोर्स नहीं किया तो निम्नलिखित विधि अपनाइएः जिस अंग में अवरोध है वहां त्वचा के ऊपर अपने बाएं हाथ की उंगलियों को इस भांति चलाएं जैसे उस अंग से प्राणशक्ति का अवरोध निकाल रहे हों और उसको (अवरोध को) एक गुच्छा समझते हुए अपने हाथ में लें। अब अपने हाथ को ऊपर उठाएं। इसके बाद अपनी दाहिनी हथेली में यह कल्पनात्मक अनुभव करें कि उसमें एक सफेद चमकीली रोशनी है। अब दाहिने हाथ से बाएं हाथ को ढक लें। अब दोनों हथेलियों में उस अवरोध तथा प्रकाश को अनुभव करें। विचारें कि वह अवरोध सफेद चमकीली रोशनी है। अब दाहिने हाथ से बाएं हाथ को ढक लें। अब दोनों हथेलियों में उस अवरोध तथा प्रकाश को अनुभव करें। विचारें कि वह अवरोध सफेद चमकीली रोशनी या प्रकाश द्वारा जलाकर भस्म कर दिया गया है। अब दोनों हाथों को ऊपर उठाकर छोड़ दें और कल्पना करें कि अवरोध अनंत आकाश में लीन हो गया है। इस क्रिया को तीन बार करने के बाद उस अंग विशेष में गर्भी अनुभव होने लगेगी और अवरोध दूर हो जाएगा।

प्रभामंडल

प्रत्येक मनुष्य के चारों ओर अर्धरूप से एक अदृश्य प्रभामंडल रहता है। अर्धरूप से अदृश्य इसलिए क्योंकि कुछ परिस्थितियों में इसे ध्यानपूर्वक एकाग्र दृष्टि से देखा जा सकता है। इसे आभामंडल भी कहते हैं। अंग्रेजी में इसे Aura कहा जाता है।

भारतीय देवी-देवताओं के चित्रों में मुखमंडल के चारों ओर प्रकाश का एक गोल घेरा बना दिखाई देता है। यह उनका प्रभामंडल ही होता है। इससे यह प्रकट होता है कि जिन लोगों के अंदर अधिक आध्यात्मिक ऊर्जा होती है उनका प्रभामंडल अधिक दीप्तिपूर्ण और प्रभावशाली होता है। मनुष्य के सिर के चारों ओर यह प्रभामंडल अधिक चमकीला रहता है, कंधों के चारों ओर कुछ कम। इसके अतिरिक्त यह प्रभामंडल शरीर के चारों तरफ विद्यमान रहता है। मनुष्य जहां कहीं भी आता-जाता, उठता-बैठता, जागता-सोता है, उसका प्रभामंडल उसके साथ रहता है। इस प्रभामंडल के अंदर मनुष्य के स्वास्थ्य तथा चरित्र को प्रकट करने वाले रंग रहते हैं। यह प्रभामंडल कई प्रकार का होता है। शरीर से लगभग तीन से चार इंच की दूरी तक शारीरिक प्रभामंडल होता है। उसके बाद चार फिट तक सूक्ष्म शरीर, तथा आध्यात्मिकता से संबंधित प्रभामंडल रहता है।

प्रभामंडल का अपना सूक्ष्म विज्ञान है जो अपने आप में ही पर्याप्त रूप से विशाल है। अतः यहां हम उसका उतना ही वर्णन करेंगे जितना वह रेकी चिकित्सा से संबंधित है। रेकी चिकित्सा में प्रायः कुछ चिकित्सक शरीर के विभिन्न स्थानों पर हाथ रखने के बजाय शरीर से चार इंच दूर स्थित प्रभामंडल को ही रेकी (ईश्वरीय शक्ति) से शुद्ध करते हैं तथा उसे रेकी ऊर्जा देते हैं। उसका शरीर और मस्तिष्क पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। प्रभामंडल के माध्यम से रेकी रोगी के शरीर तथा चेतना में बेहतर ढंग से प्रवेश कर जाती है। इसके विपरीत ऐसे रेकी चिकित्सक भी हैं जो रोगी के शरीर को स्पर्श करना आवश्यक मानते हैं।

इस विषय पर हम आगे उल्लेख करेंगे, फिलहाल यह जानना आवश्यक है कि प्रभामंडल को कैसे देखा जा सकता है और उसकी विधि क्या है। सर्वप्रथम हमें स्वयं अपना प्रभामंडल देखने और उसके रंगों के अर्थों को समझने का प्रयत्न करना चाहिए। इसमें सफलता प्राप्त होने के बाद दूसरों के प्रभामंडल देखने में सरलता होती है।

अपना प्रभामंडल देखने की विधि

अपना प्रभामंडल देखने के लिए एक शांत सफेद दीवारों वाला कमरा चुनिए। यहां सफेद दीवार की विपरीत दिशा में एक आदमकद शीशा रखिए। कमरे में ऐसा शोर, वस्तु अथवा व्यक्ति न हो जो आपके ध्यान को भंग कर सके। प्रकाश के लिए साधारण विद्युत बल्ब प्रयोग में लाइए। फ्लोरेसेन्ट लाइट में आभा देखना बहुत कठिन होता है। केवल इस विधि का अनुभवी विशेषज्ञ ही सभी प्रकार की परिस्थितियों और प्रकाशों में दूसरों का और अपना प्रभामंडल देख सकता है। मोमबत्तियों के प्रकाश

में प्रभामंडल सबसे सरलता के साथ देखा जा सकता है परंतु मोमबत्तियां इस प्रकार रखनी चाहिए कि वे व्यक्ति अथवा वस्तुओं की परछाई से प्रभामंडल देखने में बाधा नहीं डालें। यदि दिन में सूर्य प्रकाश के समय आभा देखनी हो तो यह ध्यान रखना आवश्यक है कि कमरे में सूर्य का प्रकाश सीधा नहीं आए।

कमरे की दीवार सफेद रंग की न होने पर शीशे की विपरीत दिशा में सफेद रंग का एक इतना बड़ा पर्दा टांग लीजिए कि शीशे के सामने खड़े होने पर आप पीछे के पूरे पर्दे को शीशे या दर्पण में देख सकें। बहुत हल्के आसमानी नीले रंग की दीवार भी इस कार्य में प्रयुक्त की जा सकती है। परंतु सफेद रंग की दीवार इस कार्य के लिए सर्वश्रेष्ठ है।

दर्पण से डेढ़ फिट से लेकर दो फिट तक की दूरी पर खड़े हो जाइए। बीस बार नाक से लंबी सांस खींचिए और धीरे-धीरे मुंह द्वारा निकाल दीजिए। इस विधि में अपनी आंखें बंद रखिए। अपना ध्यान भूमध्य (भौंहों के बीच) में ले जाइए। परमात्मा का नाम और ध्यान तीन मिनट तक करिए। अपने तन-मन को सभी प्रकार के विचारों, चिंताओं आदि से मुक्त कर धीरे-धीरे आंखें खोलिए और दर्पण में अपने शरीर की बाहरी रूपरेखा, विशेष रूप से सिर के चारों ओर के स्थान को देखिए। ध्यान रहे अपने चेहरे या शरीर को नहीं देखना है। केवल अपने सिर के चारों ओर बिना गरदन हिलाए एवं शांत तथा शिथिल रहते हुए देखना है। इस कार्य को सहज-सरल भाव से करना है। मन में किसी प्रकार का तनाव नहीं लाना है। पांच-दस मिनट तक एकाग्रता से प्रयत्न करने के बाद आपको अपने सिर के चारों ओर का प्रभामंडल दिखना शुरू हो जाएगा। यह कभी दिखेगा, फिर गायब हो जाएगा। यह विशेष रूप से उस समय गायब होगा, जब आपकी दृष्टि अपने कंधों या सिर के बाहरी भाग से हटकर शरीर पर आएगी। इस कार्य को सिद्ध करने में कई बार प्रयत्न करने होंगे लेकिन यह सत्य है कि आपको अपना प्रभामंडल दिखेगा जरूर। अब ऐसे कैमरे भी आने लगे हैं जो आपके प्रभामंडल की फोटो खींचते हैं। प्रभा विशेषज्ञ डॉक्टर लोग आपकी प्रभा को देखकर शरीर और मस्तिष्क के रोगों के बारे में भी बता सकते हैं। कुछ विशेषज्ञ इससे व्यक्ति के चारित्रिक गुणों तथा वर्तमान, भूत एवं भविष्य के जीवन बारे में भी बता देते हैं।

दूसरों का प्रभामंडल देखने की विधि

दूसरे व्यक्ति का प्रभामंडल देखने के लिए उसे सफेद दीवार की पृष्ठभूमि में डेढ़ से दो फिट की दूरी पर खड़ा करिए। उसे आंखें बंद कर बीस बार लंबी-लंबी सांसें

खींचने के लिए कहिए। इसके बाद उससे कहिए कि वह अपने तन-मन को तनाव रहित करने के लिए अपने धार्मिक विश्वास के अनुसार परमात्मा अथवा इष्टदेव का नाम स्मरण करे। धर्म पर विश्वास न करने वाले व्यक्ति से अपने माता-पिता, गुरु, मित्र आदि का स्मरण करने के लिए कहा जा सकता है। यह कहने का आशय मात्र इतना ही है कि उस व्यक्ति का ध्यान प्रेम तथा आदरपूर्ण व्यक्ति का स्मरण करने के फलस्वरूप तनाव रहित हो जाए। तनाव रहित व्यक्ति का प्रभामंडल घनीभूत होने के कारण शीघ्र दिखाई देने लगता है।

अब दीवार पर उस व्यक्ति के शरीर की रेखा से बाहर की ओर के क्षेत्र को अपनी एकाग्र दृष्टि का केन्द्र बनाइए। शुरू-शुरू में दूसरे व्यक्तियों की आभा या प्रभामंडल को देखने में आधा से लेकर एक घंटा तक लग जाता है। छह माह में पूरा अभ्यास होने के बाद आप एक मिनट में किसी भी व्यक्ति का प्रभामंडल देखने की शक्ति प्राप्त कर सकते हैं। लंबी साधना तथा अभ्यास के पश्चात आप दूसरों का प्रभामंडल उसी प्रकार देखने लगेंगे जैसे उनके भौतिक शरीर को देखते हैं। प्रभामंडल के रंग और उसकी चमक से व्यक्ति के स्वभाव, चरित्र और रोगों का भी ज्ञान होने लगेगा।

प्रभामंडल के रंग

जब आपको दूसरों का प्रभामंडल दिखने लगे तो उनसे कहिए कि वे धीमे-धीमे इधर-उधर हिलें। उनके हिलने पर आपको उनके साथ-साथ उनका प्रभामंडल भी हिलता हुआ दिखाई देगा। यह पारे जैसी सफेद चमक लिए होता है और बहुत जरा-सा ध्यान या दृष्टि हटते ही गायब हो जाता है। अतः दूसरे का प्रभामंडल दिखते ही अपना संपूर्ण ध्यान एवं दृष्टि उस पर केन्द्रित कर दीजिए। शनैः-शनैः उसमें आपको तरह-तरह के हल्के, गहरे, धुंधले या चमकीले रंग दिखने लगेंगे। कभी-कभी ये रंग आपस में घुले-मिले से होंगे। रेकी देते समय आप उनमें परिवर्तन होते हुए भी देख सकते हैं।

प्रभामंडल के विभिन्न रंग और उनका अर्थ

लोहित लाल रंग का प्रभामंडल=वासना, भौतिकता, कामवासना का द्योतक है।

भूसर प्रभा=अवसाद, भय, ऊर्जा की कमी, चिन्ताएं।

काले रंग की प्रभा=पाप, बुरी कामनाएं, धोखा देना, हत्या, चोरी, बीमारी आदि भावनाएं प्रकट करती है।

निर्जीव से पीलेपन की प्रभा=रोग, शोक, संदेह, ईर्ष्या, द्वेष, आलस्य।

सुनहरी प्रभा=सद्‌गुणों की द्योतक, दानवीरता, उदारता, स्वास्थ्य, प्रसन्नता, धन,

संपत्ति, आध्यात्मिक उन्नति।

चांदी के रंग की प्रभा=ऊर्जा की अधिकता, गतिशीलता, परिवर्तनशील स्वभाव, अच्छा स्वास्थ्य, जल्दबाजी, आत्मविश्वास की अधिकता।

गुलाबी रंग की प्रभा=विनम्रता, निस्वार्थ प्रेम, उदारता, अच्छा स्वास्थ्य।

नील के रंग की प्रभा=परमात्मा तथा आध्यात्मिक उन्नति के प्रति लगाव, प्रभु भक्ति, आत्म संयम होना।

स्पष्ट नीले रंग की प्रभा=मानसिक शक्तियां, तर्कशील विचारधारा।

कालापन लिए नीले रंग की प्रभा=अत्यधिक तर्कशीलता, संदेह करने का स्वभाव, थोड़ी-सी बीमारी।

हरे रंग की प्रभा=संतुलन, शांति, सौमनस्य, स्वास्थ्य-लाभ।

कालापन लिए हरे रंग की प्रभा=जलन, धोखा देने की प्रवृत्ति, बीमारी की संभावना।

नारंगी रंग की प्रभा=स्वास्थ्य और शक्ति की द्योतक होती है।

कालापन लिए नारंगी रंग की प्रभा=मंदबुद्धि, साधारण स्वास्थ्य, बीमारी की संभावना।

लाल रंग की प्रभा=शारीरिक शक्ति, महत्वाकांक्षा, कामशक्ति, कार्य करने की सामर्थ्य, क्रोध।

गहरे लाल रंग की प्रभा=हिंसक, क्रोधी, तुनकमिज़ाज, कामी, दुस्साहसी।

जामुनी रंग की प्रभा=आध्यात्मिक शक्तियों की उपलब्धि, दिव्य आत्माओं या पराशक्तियों से संबंध, रहस्यों को समझने की शक्ति।

शुद्ध पीले रंग की प्रभा=प्रेम, दया, आशावाद, आत्मविश्वास, परमात्मा के प्रति भक्ति भाव।

प्रभामंडल के रंगों की विशेषता के बारे में अनुभवी व्यक्तियों का यह कथन है कि प्रायः कोई एक रंग ही इसमें नहीं होता। अधिकतर अनेक रंग इसमें मिले होते हैं। जो रंग सबसे प्रमुख होता है उसको आधार मान कर ही इनकी व्याख्या की जानी चाहिए। धूल जैसा रंग अथवा काजल या काला रंग बीमारी या अशुभ का सूचक होता है। यह प्रायः अन्य रंग के साथ व्यक्ति की शारीरिक-मानसिक स्थिति के अनुसार मिला होता है। शारीरिक एवं मानसिक दशा में होने वाले परिवर्तनों के अनुसार ही प्रभामंडल के रंगों के मिश्रण में भी बदलाव होता रहता है।

रोगी के प्रभामंडल को स्वच्छ करना

रोगी के शरीर को रेकी देने से पहले उससे कुछ दूर खड़े होकर उसके शरीर

की बाहरी रेखा के चारों ओर देखें। सतत अभ्यास करते-करते आपको रोगी के शरीर से निकलते हुए प्रभामण्डल में हल्की कालिमा ली हुई प्रभा देखने की शक्ति आ जाएगी। यह कालिमा शरीर के जिस भाग या अंग के पास है वहां अपने दोनों हाथ ले जाएं और वहां से उस कालिमा को धीरे-धीरे नीचे पृथ्वी की ओर लाने का प्रयत्न करने हुए 21 बार हाथों को ऊपर से नीचे लाएं। मन-ही-मन यह प्रार्थना करें कि रेकी शक्ति उस कालिमा को धरती की ओर ले जाए। धरती मां उस कालिमा को अपने में सोख लेगी। इस प्रकार रोगी का प्रभामंडल स्वच्छ हो जाएगा और आपको इस स्वच्छता का आभास होगा। अब रोगी के शरीर से अपने हाथों को चार इंच दूर रखते हुए ही अर्थात पहले की तरह ही वहां रेकी दें। मन-ही-मन प्रार्थना करें कि रेकी उस अंग या रोग विशेष को स्वस्थ करे। उस स्थान पर तीन मिनट तक रेकी दें।

प्रभामंडल का आभास दिखाई न देने की अवस्था में यह मार्गदर्शन पाने के लिए कि रोगी को विशेष रूप से रेकी की कहां आवश्यकता है, इसके लिए प्रार्थना करें, फिर अपने बाएं हाथ को (या जिस हाथ का प्रयोग कम करते हों) व्यक्ति (रोगी) के शरीर से बारह इंच ऊपर रखें। अपनी हथेली की ओर अपनी चेतना लाएं और देखें कि हथेली पर कैसा अनुभव हो रहा है। इसके पश्चात अपने हाथ को सिर से तीन इंच की दूरी तक ले आएं और इस दूरी को बनाए रखते हुए हाथ को रोगी के चेहरे के ऊपर ले जाते हुए व्यक्ति के पैरों की ओर ले जाएं। अपने हाथ की गति अत्यन्त धीमी रखें तथा अपनी हथेली में होने वाले परिवर्तन के प्रति पूरी जागरूकता रखें। हथेली में होने वाले जरा से भी परिवर्तन से आप जान सकते हैं कि यही वह स्थान है जहां व्यक्ति को रेकी की आवश्यकता है। हथेली में होने वाले परिवर्तनों में आप गुदगुदी, दबाव, गर्माहट, ठंडक, धड़कन, बहुत हल्की-सी सनसनाहट, खिंचाव या और किसी प्रकार का अस्वाभाविक प्रभाव अनुभव कर सकते हैं। यह परिवर्तन बहुत हल्का हो सकता है। लेकिन इसे आप अपनी कल्पना नहीं समझिए। अपने अनुभव पर विश्वास करिए। स्मरण रखिए कि आप जब सबसे पहले प्रभामंडल को स्वच्छ करने का कार्य (स्कैनिंग) करते हैं तो संभव है कि आपकी संवदेनशीलता पर्याप्त रूप से विकसित न हो पाई हो। अतः आवश्यकता इस बात की है कि आप पूरी एकाग्रता और सहजता से अपनी हथेलियों पर होने वाले परिवर्तनों की तरफ ध्यान दें। शनैः-शनैः अभ्यास से आपकी यह क्षमता बढ़ती जाएगी और एक समय ऐसा आएगा कि आप रोगी को देखते ही उसके प्रभामंडल

के दोषों का पता लगा लेंगे।

ऊर्जा क्षेत्र में परिवर्तन पाने की स्थिति में अपने हाथ को ऊपर-नीचे (नीचे से ऊपर नहीं) उस समय तक करें जब तक आप सबसे अधिक क्षतिग्रस्त स्थान को न पा लें। यह शरीर से कई फुट तक ऊंचा हो सकता है। यह भी संभव है कि आपको रोगी के शरीर को छूना पड़े। परंतु प्रायः यह स्थान शरीर से चार इंच या उसके आस-पास की दूरी पर होता है।

सही ऊंचाई तथा स्थान का ज्ञान होते ही उस बिंदु पर अपने दोनों हाथ साथ-साथ लाएं और फिर रेकी को उस जगह प्रवाहित करें। रेकी प्रभामंडल की कालिमा या समस्या का निदान करेगी तथा भौतिक शरीर में भी प्रवाहित होगी। वह उस अंग तथा उसके ऊतकों पर कार्य करेगी तथा उन्हें स्वस्थ करेगी।

उपर्युक्त स्थान पर उस समय तक रेकी देना जारी रखें, जब तक कि आप यह अनुभव न करें कि वह पूरी तरह स्वस्थ हो गया है। इसके बाद उपर्युक्त विधि से प्रभामंडल (अथवा ऊर्जा) क्षेत्र में अन्य स्थान खोजें जहां कालिमा अथवा विकार हो तथा उसे भी ऊपर वर्णित रीति से स्वच्छ तथा स्वस्थ करें। रोगी के संपूर्ण प्रभामंडल या ऊर्जा क्षेत्र का उपचार करने तक यह क्रिया जारी रखें।

प्रभामंडल के विकारों का पता लगाना तथा उनका उपचार करना एक लाभदायक तरीका है, जो बहुत महत्वपूर्ण है। रोगी की अधिकांश समस्याओं और बीमारियों का कारण प्रभामंडल में होता है। प्रभामंडल को स्वच्छ करके हम रोग के कारण का उपचार कर देते हैं क्योंकि शरीर में पूर्ण रूप से प्रकट होने से पहले रोग प्रभामंडल को प्रभावित करता है। इसका आशय यह है कि हमारे शरीर के सूक्ष्मतम भाग में विकार आते ही वह हमारे प्रभामंडल में प्रकट हो जाता है। यदि रोग की इसी अवस्था में उसे ठीक कर दिया जाता है तो वह शरीर में प्रकट नहीं हो पाता।

यदि एक बार कोई रोग शरीर में पनप जाए तो प्रभामंडल में उसको व्यक्त करने वाले वर्ण की स्थिति और अधिक खराब हो सकती है। इसके अतिरिक्त रोगी के प्रभामंडल को स्वच्छ करने के बाद उसे रेकी देने से स्वास्थ्य लाभ जल्दी तथा प्रभावपूर्ण रूप में होता है। अतः दुसाध्य रोगों में प्रभामंडल को स्वच्छ करने के बाद रेकी देने की सलाह दी जाती है।

रेकी चिकित्सक के हृदय में अपने रोगी के प्रति प्रेम, करुणा और सहानुभूति के भाव होने परम आवश्यक हैं। उसके लिए चिकित्सा करने की फीस उतनी महत्वपूर्ण नहीं जितना कि रोगी को स्वास्थ्य लाभ होना। यही कारण है कि बहुत

से रेकी चिकित्सक रोगी के प्रभामण्डल को देखकर ही उसका रोग, उसका कारण तथा निदान बता देते हैं। उनकी इस दिव्य शक्ति के पीछे उनके मन में मानव सेवा, दयालुता और प्रेम का भाव ही होता है।

अपने प्रभामंडल को स्वच्छ करना

उपुर्यक्त क्रिया का अनुसरण कर अपने प्रभामंडल को भी स्वच्छ किया जा सकता है। इसे सेल्फ स्कैनिंग (Self Scanning) भी कहते हैं। इसके द्वारा आप अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकते हैं। शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य लाभ के अतिरिक्त इससे उन तथ्यों को चेतनावस्था में लाया जा सकता है जो आपके अवचेतन या अचेतन मन में पड़े रहते हैं। इसके द्वारा आप अपने शरीर में भविष्य में होने वाले रोगों की जानकारी पा सकते हैं।

जैसा कि पहले वर्णन किया जा चुका है, अपने प्रभामंडल को देखने के लिए दर्पण के सामने खड़ा होना बहुत सहायक होता है। प्रभामंडल स्वच्छ करने से पूर्व डॉक्टर उसुई, टकाटा आदि रेकी गुरुओं की प्रार्थना पूरे ध्यान से करें। इससे आपको अपने प्रभामंडल के विकारों को जानने, उनके कारणों का पता लगाने तथा उन्हें दूर करने में बहुत सहायता मिलेगी। इस प्रक्रिया में अपने प्रति भी दयालु रहें, अपनी गलतियों और भूलों के लिए अपने को दंड न देकर क्षमा करना सीखें।

भोजन और रेकी

रेकी एक आध्यात्मिक साधना तथा चिकित्सा प्रणाली है। अतः यह प्रकृति और परमात्मा के महत्व को पूरी तरह स्वीकार करती है। यद्यपि यह भी ठीक है कि इससे वे व्यक्ति भी लाभ उठा सकते हैं जो किसी विशेष धर्म या परमात्मा में विश्वास नहीं करते, तथापि यह सत्य है कि रेकी का मूल प्रेम, करुणा, दया और जीवमात्र के प्रति सहानुभूति है। यही इसकी परम विशेषता है।

रेकी से स्थायी लाभ उठाने के लिए आवश्यक है कि रोगी मांस, मदिरा, तंबाकू, तथा अन्य नशों का उपयोग नहीं करे। यदि वह उन्हें पूरी तरह नहीं छोड़ सकता तो धीरे-धीरे कम करता जाए और अंत में उन्हें त्याग दे।

रेकी का पूरा तथा स्थायी लाभ तभी मिल सकता है जब रोगी तला हुआ या बासी भोजन, कृत्रिम भोजन, डिब्बाबंद भोजन और भांति-भांति के स्वादिष्ट लेकिन हानिकारक भोज्य और पेय पदार्थों से परहेज करे। रोग उत्पन्न करने वाली मिठाइयां, खटाई, चाट, चाय, कॉफी आदि का त्याग भी आवश्यक है। जहां तक संभव हो फलों, सब्जियों,

अंकुरित अनाजों, दूध, दही आदि का उपयोग करें। यदि डॉक्टर आवश्यक समझे तो घी, तेल, चीनी, नमक आदि का उपयोग कम/बंद कर दें।

भोजन के संबंध में रेकी चिकित्सक को स्वयं अपने स्वास्थ्य तथा रोगी के स्वास्थ्य हेतु निम्नलिखित नियमों का पालन करना चाहिएः

1. भली प्रकार भूख लगने पर ही भोजन करें।
2. हाथ-मुंह धोकर परमात्मा को धन्यवाद देने के बाद ही भोजन करें।
3. भोजन सात्विक और शाकाहारी हो। हरी सब्जियों और फलों का सेवन अवश्य करें।
4. भोजन को भली प्रकार चबा-चबाकर स्वाद लेकर खाएं, जल्दबाजी नहीं करें।
5. भोजन करते समय बातचीत, गुस्सा, चिन्ता आदि नहीं करें।
6. भोजन अपनी भूख से कम खाएं।
7. भोजन के साथ पानी कम-से-कम पिएं।
8. बेमौसम की सब्जियों और फलों का सेवन नहीं करें।
9. दोपहर के भोजन के बाद कम-से-कम आधा घंटा विश्राम करें और रात्रि भोजन के बाद पैदल घूमने जाएं।
10. आप भोजन के अधिकारी बनें और भूख लगे, इसके लिए आवश्यक है कि नियमित रूप से व्यायाम करें या लंबी दूरी तक प्रातःकाल घूमने जाएं।
11. एक दिन में कम-से-कम दस से बारह गिलास शुद्ध जल अवश्य पिएं।

स्वास्थ्य के लिए आवश्यक नियम

1. रेकी अधिक-से-अधिक प्राकृतिक, स्वाभाविक और सरल जीवन जीने पर बल देती है। इसका आदर्श है, 'सादा जीवन उच्च्य विचार'। किसी के भी प्रति मन में घृणा, हिंसा, शत्रुता या प्रतिशोध की भावना नहीं रखें।
2. शरीर तथा मनोमस्तिष्क के लिए सबसे अधिक आवश्यक है शुद्ध वायु। अतः प्रदूषित वातावरण से दूर रहें। प्रातःकाल बाग-बगीचों में घूमने जाएं। व्यायाम और योगासन करें।
3. शुद्ध वायु के बाद क्रमशः महत्वपूर्ण हैं शुद्ध जल और भोजन। इसकी ओर पूरा ध्यान देना अति आवश्यक है।
4. शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ तथा रचनात्मक विचार रखें। यह तथ्य सदैव स्मरण रखने योग्य है कि विचार संसार की सबसे शक्तिशाली ऊर्जा है। अतः सदैव शुभ विचार रखें। अपने स्वास्थ्य लाभ पर दृढ़ विश्वास रखें।

सदैव इस प्रकार के विचार रखें कि परमशक्ति की कृपा से मैं स्वस्थ तथा सुखी हूं। यदि बीमार हैं तो विचार करें कि मैं प्रभुकृपा से शीघ्र ही स्वस्थ हो जाऊंगा। मैं पहले से स्वस्थ हो रहा हूं।

विचारों को स्वस्थ रखने के लिए सदैव प्रसन्न रहने और दूसरों को प्रसन्नता देने का प्रयत्न करें। किसी महापुरुष ने कहा है कि जो खुश रहता है उससे परमात्मा भी खुश रहता है और उसे स्वस्थ, सफल तथा दीर्घ जीवन प्रदान करता है।

दिन में कम-से-कम तीन बार, सोने से ठीक पहले, सुबह उठने के बाद और दोपहर में परमात्मा द्वारा दी गई अच्छी वस्तुओं, सुविधाओं, सुखों और वरदानों को गिनें। परमात्मा से प्रार्थना करें कि वह आपको हर परिस्थिति में तथा हर व्यक्ति के साथ व्यवहार करते समय शांत तथा संतुलित रहने की शक्ति दे।

5. स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ तथा हंसमुख व्यक्तियों की संगत से लाभ पहुंचता है। ऐसे अधिकांश व्यक्तियों को प्रातःकाल घूमने जाने, व्यायाम अथवा योगासन करने तथा हंसने-हंसाने का शौक होता है। अस्वस्थ व्यक्ति भी ऐसे हंसमुख और तंदुरुस्त लोगों की संगत में रहकर स्वस्थ हो जाता है। रेकी की ऊर्जा भी व्यक्ति के स्वभाव को हंसमुख बनाती है।
6. रेकी का नियमित अभ्यास स्वस्थ रहने में बहुत सहायता देता है।
7. स्वस्थ रहने और जीवन में उन्नति करने, मानसिक और आध्यात्मिक सुख-शांति पाने के उपायों पर प्रकाश डालने वाली पुस्तकों का नियमित अध्ययन भी व्यक्ति को स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने में सहायक होता है। रेकी चिकित्सा/प्राकृतिक साधनों तथा उपायों पर बल देती है। इसके साथ प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेदिक चिकित्सा अधिक प्रभावशाली सिद्ध होती है, वैसे किसी भी प्रकार की चिकित्सा प्रणाली के साथ इसे दिया/लिया जा सकता है।

रेकी द्वारा हानिकारक आदतों को त्यागने की विधि

रेकी द्वारा आप सिगरेट पीने, तंबाकू खाने, शराब और अन्य नशों की लत तथा हानिकारक आदतों को सरलता से त्याग सकते हैं। लेकिन इसके लिए आप में थोड़ी इच्छा होना आवश्यक है। अपनी कल्पना तथा नशा त्यागने की इच्छा को एक कागज पर लिख लीजिए। इसके साथ निम्नलिखित तथ्य भी लिखिए: (प्रथम कागज)

1. हानिकारक आदत का त्याग कर देने के बाद आपको कौन-कौन से शारीरिक लाभ होंगे?
2. इससे आपको क्या मानसिक लाभ होगा?

3. सामाजिक और पारिवारिक जीवन पर क्या अच्छे प्रभाव पड़ेंगे?
4. उससे आपको कौन-सा धार्मिक लाभ होगा? कैसे होगा?
5. आपकी नौकरी, दुकान या व्यापार पर उसका कैसा अच्छा प्रभाव पड़ेगा?
6. हानिकारक आदत का त्याग करने से आपको वास्तविक प्रसन्नता, आत्मगौरव तथा आत्मविश्वास की भावना का कितना अच्छा अनुभव होगा?

अब एक दूसरा कागज लीजिए और उस पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए: (द्वितीय कागज)

1. मैंने यह हानिकारक आदत कब, क्यों और किसके कहने से शुरू की?
2. मैं इसे हानिकारक क्यों समझता हूं?
3. इस हानिकारक आदत को मैं क्यों त्याग नहीं पा रहा हूं?
4. इससे मुझे कौन-कौन सी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक और आध्यात्मिक हानियां हो रही हैं?

अब एक कागज लीजिए। यदि आप इसे चन्दन या अपने मनपसंद इत्र से सुगंधित करना चाहें तो और भी अच्छा है। इस पर ओम् (ॐ), स्वास्तिक (卐) या अपने धार्मिक विश्वास के अनुसार एक चिन्ह बनाइए। अब निम्नलिखित पंक्तियां इस कागज पर लिखिए:

मैं (अपना नाम तथा आयु................) ईश्वरीय शक्ति (रेकी) से प्रार्थना करता हूं कि वह मेरी...................(हानिकारक आदत को लिखें) को दूर करने की कृपा करे।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि मैंने अपनी उपर्युक्त हानिकारक आदत को त्याग दिया है।

मैं ईश्वरीय शक्ति रेकी की कृपा से अपनी हानिकारक आदत (आदत का नाम) त्याग चुका हूं।

ईश्वरीय शक्ति की कृपा से अपनी हानिकारक आदत त्यागने से मुझे निम्नलिखित लाभ हुआ है:

(यहां पर संभावित लाभ लिखिए.................................)

नोटः यद्यपि आपने अभी अपनी हानिकारक आदत त्यागी नहीं है तथापि इसे लिख डालिए क्योंकि हर कार्य पहले आपके मन में घटित होता है। इसे हम आगे कागज संख्या 3 कहेंगे।

इसके पश्चात शवासन में पूर्णतः शिथिल होकर लेट जाइए।

अब आंख मींचकर अपनी कल्पना में निम्नलिखित दृश्यों को देखिए:

1. आप कागज संख्या 2 को जिसमें आदत की हानियां लिखी हैं आग में जला रहे हैं।
2. अपने को प्रसन्न तथा आत्मविश्वास से पूर्ण अनुभव करते हुए देखिए।
3. ऐसे तीन दृश्य देखिए जिनमें आप अपनी हानिकारक आदत के बिना समय को व्यतीत कर रहे हैं।
4. अपने को पुनः प्रसन्नता एवं आत्मविश्वास से भरा अनुभव करिए।

इस प्रक्रिया में कम-से-कम बीस मिनट लगाइए।

इसके बाद कागज संख्या 2 (द्वितीय कागज) को वास्तव में आग में जला दीजिए। प्रथम कागज को मोड़कर अपने पूजा स्थल, देवी-देवता या महान पुरुष के पास रख दीजिए। अब कागज संख्या 3 को रेकी दीजिए। इसके पूर्व अपनी हथेलियों को आपस में मलकर रेकी को आमंत्रित करिए। कागज संख्या 3 को रेकी देने के लिए उसे अपनी एक हथेली के बीच रखिए। दूसरी हथेली से उस पर रेकी ऊर्जा की किरणों की बौछार करिए।

यह क्रिया दस मिनट तक करने के बाद कागज को एक मिनट तक अपने आज्ञा चक्र पर रखिए। ध्यान करिए कि कागज में निहित विचार तथा रेकी ऊर्जा आपके आज्ञा चक्र में प्रवेश कर रही है।

इसके पश्चात कागज को एक-एक मिनट के लिए अपने समस्त सातों चक्रों पर रखते हुए इसी प्रकार ध्यान एवं अनुभव करते जाइए।

किसी भी प्रकार की हानिकारक आदत का त्याग करने में उपुर्यक्त क्रिया बहुत लाभदायक सिद्ध होती है। विशेष रूप से ध्यान रखने की बात यह है कि चेतन रूप से हानिकारक आदत को त्यागने के लिए जोर-जर्बदस्ती या इच्छाशक्ति का उपयोग नहीं करना है। रेकी ऊर्जा शनैः-शनैः आपके तन-मन को स्वयं हानिकारक आदत से मुक्त कर देगी और आप जैसा बनना चाहते हैं वैसे ही बन जाएंगे। लेकिन नशेबाजों की संगत से दूर रहना अत्यन्त आवश्यक है। इसमें सफलता प्राप्त होने में लगभग एक माह का समय लगता है। इससे शीघ्र भी सफलता मिल सकती है। लेकिन इस साधना को निरन्तर नियमित रूप से एक माह तक करना आवश्यक है।

यह एक अत्यन्त लाभदायक मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक विधि है। इस प्रक्रिया में प्रत्यत्न यह करना चाहिए कि कागज संख्या 3 आप सदैव अपनी जेब में रखें, विशेष रूप से सोते समय इस कागज को अपने तकिए के नीचे रखिए। कागज संख्या 2 को पहले दिन जलाने के बाद फिर लिखना अथवा जलाना नहीं है। अच्छा हो कि इन सभी कागजों पर आप उपर्युक्त विधि से संख्याएं डाल दें और अपनी

कल्पना में कागज संख्या 2 को जलकर राख होता हुआ देखें।

उपर्युक्त विधि अनेक शिक्षित तथा अर्ध-शिक्षित व्यक्तियों द्वारा अपनाई जा चुकी है और अत्यधिक लाभप्रद पाई गई है।

इस विधि से हर प्रकार के भय, चिन्ता, गुस्सा, अवसाद, तनाव आदि को भी दूर किया जा सकता है। बस, आवश्यकता इतनी होती है कि आप हानिकारक आदत की जगह भय, चिन्ता आदि जिससे मुक्त होना चाहते हैं उसका उल्लेख करें। शेष विधि वैसी ही रहेगी।

विविध गुणों तथा व्यक्तित्व का विकास करने के लिए रेकी ऊर्जा का उपयोग

प्रत्येक व्यक्ति जीवन में सुख-सफलता पाने के लिए अपने व्यक्तित्व का विकास करना चाहता है। इसके लिए उसे अपने व्यक्तित्व में सही निर्णय लेने की क्षमता, साहस, आत्मविश्वास, आत्मसंयम, समय पालन और व्यवहार कुशलता आदि शुभ गुणों का विकास करने की आवश्यकता होती है। रेकी ऊर्जा द्वारा इन शुभ गुणों का विकास करना सरल होता है क्योंकि वह स्वयं ही एक शुभ शक्ति है।

गुणों का विकास करने के लिए भी आपको उपर्युक्त विधि अपनानी होगी। इसको भली प्रकार समझने के लिए एक उदाहरण लेते हैं। प्रभा नामक बीस वर्षीय युवती को दूसरों के सामने अंग्रेजी में भाषण देने की बहुत इच्छा थी। लेकिन अंग्रेजी में बोलना तो दूर वह हिन्दी में भी दूसरों के सामने भली प्रकार अपने विचार प्रकट नहीं कर पाती थी। उसकी जिह्वा लड़खड़ाने लगती थी और शरीर कांपने लगता था। लेकिन इस विधि को अपनाने के बाद उसने अपने कॉलेज में अंग्रेजी वाद-विवाद प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

प्रभा ने बताया कि उसने रेकी ऊर्जा की सहायता निम्न विधि को अपना कर प्राप्त की।

सर्वप्रथम उसने एक कागज पर (कागज संख्या 1) उन सभी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आर्थिक लाभों को लिखा जो उसे अंग्रेजी में दूसरों के सामने धाराप्रवाह भाषण देने से प्राप्त होंगे।

अपने इस भय पर विजय पाकर उसे कितनी प्रसन्नता तथा आत्म उपलब्धि की सुखद भावना अनुभव होगी, यह भी लिखा।

दूसरे कागज पर उसने खूब विचार कर उन कारणों को लिखा जो दूसरों के सामने अंग्रेजी बोलते समय उसके तन-मन में भय का संचार करते थे। इससे उसको

कौन-कौन सी तथा किस प्रकार की हानियां हो रही हैं? वह अपने भय को अभी तक क्यों नहीं त्याग पाई? यह भय कब और कैसे उत्पन्न हुआ आदि।

इसके पश्चात कागज संख्या 3 पर हल्का सा चन्दन का इत्र लगाकर उसने अपने इष्टदेव भगवान श्रीकृष्ण का नाम लिखा।

प्रभा ने इस कागज संख्या 3 पर लिखा 'मैं (प्रभा कुमारी शर्मा, आयुः बीस वर्ष) ईश्वरीय शक्ति रेकी से प्रार्थना करती हूं कि वह मुझे दूसरों के सामने, वाद-विवाद प्रतियोगिताओं, साक्षात्कार (इंटरव्यू) आदि में पूर्ण संतुलन, साहस और आत्मविश्वास से अंग्रेजी बोलने तथा भाषण देने की शक्ति प्रदान करने की कृपा करे।'

ईश्वरीय शक्ति रेकी की कृपा से मुझमें दूसरों के सम्मुख अंग्रेजी में धाराप्रवाह रूप से बोलने की शक्ति आ गई है। इसके फलस्वरूप मैंने पर्याप्त धन तथा यश प्राप्त किया है। मैं ईश्वरीय शक्ति के प्रति आभार प्रकट करती हूं।

इसके बाद प्रभा ने शवासन में स्थित होकर अपने तन-मन को पूरी तरह शिथिल किया। अपनी मानसिक कल्पना में उसने अपने आपको कागज संख्या 2 को जलाते हुए देखा। अपने को प्रसन्न एवं विजय की भावना से भरा अनुभव किया। अपने को दूसरों के सामने तथा वाद-विवाद प्रतियोगिता में अंग्रेजी में धाराप्रवाह भाषण देने के तीन दृश्य देखे। भाषण देते हुए उसने अपने मनोमस्तिष्क में आत्मविश्वास, संतुलन और साहस का अनुभव किया। उसने अपनी कल्पना में देखा कि उसकी स्मरण शक्ति इतनी अच्छी हो गई है कि उसे अपना पूरा भाषण कंठस्थ है। उसे अंग्रेजी भाषा पर इतना अच्छा अधिकार प्राप्त हो गया है कि वह मानसिक संतुलन बनाए रखते हुए विरोधियों द्वारा पूछे गए प्रश्नों के समुचित उत्तर देती जा रही है। उसे वाद-विवाद प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्रदान किया जा रहा है।

इन सभी मानसिक दृश्यों को देखते हुए वह पूरी तरह शिथिल अवस्था में रहती थी। उसका यह अभ्यास लगभग 20 मिनट तक चलता था। प्रथम प्रयोग के बाद उसने कागज संख्या 2 को जला दिया। पहले वाले कागज को श्रीकृष्ण भगवान की मूर्ति के चरणों में रख दिया। कागज संख्या 3 को उसने लगभग दस मिनट तक पूर्वोक्त विधि से रेकी दी और अपने सातों चक्रों पर विधिवत रखा। इस कागज को वह सदैव अपने साथ रखती थी।

प्रभा ने इस उपाय को अपना कर दो महीनों में अपने कॉलेज की अंग्रेजी वाद-विवाद प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त कर सभी को आश्चर्यचकित कर दिया था।

इस विधि का उपयोग अपनी शारीरिक शक्ति में वृद्धि करने तथा खेल-कूद प्रतियोगिताओं में अपने खेल की कुशलता के स्तर को ऊंचा उठाने में भी सफलता के साथ किया जा सकता है। कहते हैं कि कुछ जापानी खिलाड़ियों ने रेकी ऊर्जा

की सहायता से खेल प्रतियोगिताओं में महान सफलताएं प्राप्त करके दिखाई हैं, पर इस तथ्य को बहुत गोपनीय रखा जाता है।

सफलता पाने के लिए रेकी का सदुपयोग करने की विधि

इन्टरव्यू में सफलता प्राप्त करने, व्यापारिक मीटिंग में सफल होने, ग्राहकों को संतुष्ट करने, अपनी बिक्री बढ़ाने अथवा भविष्य में घटित होने वाली किसी भी घटना को अपनी इच्छानुसार होने के लिए निम्नलिखित विधि अपनाइएः

1. एक स्वच्छ कागज पर अपने इष्ट का नाम लिखें। अपने धार्मिक विश्वास के अनुसार आप कोई भी शुभ प्रतीक बना सकते हैं। यदि आप किसी धर्म अथवा ईश्वर में विश्वास नहीं करते तो केवल इतना लिख दें 'सबका शुभ हो! मेरा भी शुभ हो।'
2. आप अपने इंटरव्यू अथवा व्यापारिक मीटिंग या सभा आदि में जो सफलता चाहें उसे उपर्युक्त कागज पर इस प्रकार प्रारंभ करें—'मैं रेकी ऊर्जा से प्रार्थना करता हूं कि वह मुझे अपने इस इंटरव्यू या कार्य में (विस्तार से लिखें कि आप क्या चाहते हैं) सफल बनाने की कृपा करे।'
   इसके नीचे अपना नाम तथा तारीख लिखें। साथ में हस्ताक्षर करें।
3. शवासन में स्थित होकर अपने तन-मन को शिथिल कर दें और घटनाचक्र की गति को उसी प्रकार घूमते देखें जैसा आप चाहते हैं। इस स्थिति में कम-से-कम बीस मिनट रहें।
4. अपने द्वारा लिखे हुए कागज को कम-से-कम बीस मिनट तक रेकी देने के बाद उसे अपने सभी चक्रों पर रखकर ध्यान करें। प्रत्येक चक्र पर तीन मिनट तक ध्यान करना आवश्यक है। इसके पश्चात उन कार्यों की सूची बना लें जिन्हें सफलता पाने के लिए करना आवश्यक है। सूची पूरी बन जाने के बाद इन कार्यों को पूरा करने में तत्काल जुट जाएं।
5. यहां यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि रेकी साधना ध्यान के साथ-साथ अपना कार्य पूरी कुशलता से करने पर बल देती है। यह विचार कर संतोष मत करिए कि आपने रेकी ध्यान कर लिया है और सभी कार्य ईश्वरीय शक्ति से स्वतः आपके मनोनुकूल हो जाएंगे।
6. दूसरी, विशेष रूप से ध्यान में रखने योग्य बात यह है कि रेकी ऊर्जा किसी भी स्थिति में दूसरों की हानि नहीं कर सकती। इसका कारण यह है कि ईश्वरीय शक्ति का अपना विवेक होता है जो हमारी बुद्धि से अनंत गुना अधिक है। अतः

यदि आप अपने विरोधी अथवा शत्रु को भी परास्त करना चाहें तो रेकी से यही प्रार्थना करें कि वह आपके शत्रु को सद्बुद्धि तथा मानसिक शांति दे जिससे वह अपना और आपका दोनों का हित करे।

इसी प्रकार असामाजिक तथा हिंसक कार्यों के लिए भी रेकी शक्ति का उपयोग नहीं किया जा सकता।

रेकी द्वारा खोई हुई वस्तुओं को प्राप्त करना

1. अपने धार्मिक विश्वास के अनुसार प्रतीक बनाने के साथ उससे संबंधित मंत्र लिखिए।
2. अपना नाम, पता, तारीख आदि लिखकर आगे निम्न वाक्य लिखें: "मैं रेकी ऊर्जा से विनम्रतापूर्वक प्रार्थना करता हूं कि वह मेरी खोई हुई वस्तु (वस्तु का पूरा विवरण दें) मुझे दिलवाने की कृपा करे। मुझे पूर्ण विश्वास है कि रेकी अर्थात ईश्वरीय शक्ति की अनुकंपा से मुझे अपनी वस्तु अवश्य मिल जाएगी।
3. इस कागज को मोड़कर अपनी जेब में रख लें। कुछ समय बाद आपको अपनी खोई हुई वस्तु या उससे संबंधित आवश्यक सूचना अनायास मिल सकती है। इस तथ्य पर (रेकी ऊर्जा पर) पूर्ण विश्वास करें।
4. यदि कोई ऐसी वस्तु है जिसके बारे में विज्ञापन देना या पुलिस आदि को सूचित करना है तो नियमानुसार वैसा भी अवश्य करें।
5. रेकी ऊर्जा से प्रार्थना करने के बाद वस्तु के बारे में चिन्ता नहीं करनी है वरन् अपने उचित कार्यों में मन को एकाग्र करना है। ऐसा करना अत्यंत आवश्यक है।

❑ ❑

8 रेकी ऊर्जा का महानतम बल बनाएगा आपको सफल

रेकी साधना एक आध्यात्मिक साधना है परंतु इससे साधक को अपने भौतिक जीवन में भी हर प्रकार की सुख-सफलता उपलब्ध हो सकती है। लेकिन यह होगी उसके अपने बुद्धि-बल से, उसके अपने सद्प्रयत्नों से। यह उन्नति होगी जीवन के शुभ क्षेत्रों में। यह आधारित होगी ईमानदारी, सच्चाई और समाजसेवा पर। सृष्टि की इस महानतम शक्ति का उपयोग हम दूसरों का शोषण करने या दीन-दुखियों को सताने अथवा मिलावट या कालाबाजारी के कार्यों में नहीं कर सकते। तात्पर्य यह है कि रेकी ऊर्जा से आप जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता पाने के लिए सहायता प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन आपका कार्य और व्यवसाय ईमानदारी तथा समाजसेवा पर आधारित होना आवश्यक है।

इसके लिए आपको नियमित रूप से साधना करना आवश्यक है। प्रातःकाल उठते ही परमात्मा या उस शक्ति को जो इस सृष्टि का संचालन कर रही है, हार्दिक धन्यवाद दीजिए। उसके द्वारा दिए गए सुख साधनों को गिनिए और उसके प्रति आभार अनुभव करिए। इसके पश्चात बैठे-बैठे ही अपनी हथेलियों को आपस में मल कर रेकी ऊर्जा को आमंत्रित करिए। उसके पश्चात अपने दोनों हाथों को आज्ञा चक्र पर रखकर निम्नलिखित सुझाव को मन-ही-मन 21 बार दोहराइएः

'ईश्वरीय शक्ति रेकी ऊर्जा के रूप में मेरी सहायता कर रही है, मेरा मार्गदर्शन कर रही है। मैं अपने जीवन लक्ष्यों को पाने के लिए पूरा प्रयत्न कर रहा हूं।'

'मुझे पूर्ण विश्वास है कि रेकी ऊर्जा मुझे स्वास्थ्य, सुख और सफलता प्रदान कर रही है।'

इसके पश्चात अपने समस्त सातों चक्रों पर रेकी दीजिए और इस सुझाव को प्रत्येक चक्र पर हथेलियों को रखते हुए मन में दोहराइए। सुझाव देने के साथ ही यह अनुभव करिए कि रेकी ऊर्जा आपके चक्रों में प्रवेश कर रही है। आपके तन-मन को स्वस्थ, सुखी तथा सफल बना रही है। इस साधना के उपरान्त अपने नित्यकर्म में लग जाइए और स्नान आदि करने के बाद रेकी का पूरा अभ्यास करिए।

दिन में जब भी आपको जरा सा भी खाली समय मिले तो इस सुझाव को दोहराइए। प्रारंभ में पूरे सुझाव को याद रखना संभव नहीं होगा, अतः अच्छा रहेगा कि आप इसे एक छोटे से कागज पर लिख लें।

दो-तीन माह का अभ्यास करने के बाद रेकी ऊर्जा ईश्वर की महानतम शक्ति आपको जीवन की प्रत्येक समस्या का हल करने में सहायता देने लगेगी।

इसके-साथ निम्नलिखित काव्य पंक्तियों को भी दोहराते रहें:

"रेकी ऊर्जा है सृष्टि का महानतम बल।
दिन-प्रतिदिन हर क्षेत्र में मुझे बना रहा सफल।।"

इन पंक्तियों को एक समय में कम-से-कम तीन बार से लेकर 21 बार तक दोहराना आवश्यक है। इन्हें आप किसी भी स्थान पर या समय में दोहरा सकते हैं। इसके लिए किसी प्रकार के नियम की आवश्यकता नहीं। लेकिन जहां तक संभव हो कम-से-कम तीन बार दोहराना बहुत आवश्यक है। इससे रेकी ऊर्जा का पूरा शुभ प्रभाव पड़ता है। वैसे यदि आप एक बार भी इन पंक्तियों को दोहराएंगे तो उसका कुछ-न-कुछ अच्छा प्रभाव पड़ेगा परंतु वह पर्याप्त नहीं।

इन काव्य पंक्तियों को कहते समय यह भी आवश्यक नहीं कि आप इन पर पूरा ध्यान दें, बस मन-ही-मन तीव्रता से दोहराते रहिए। यदिं आप इन्हें बोलकर कह सकें तो और भी अच्छा प्रभाव पड़ेगा।

कुछ महीनों के अभ्यास के पश्चात आपको स्वयं अपनी अंतरात्मा से अपने सुझावों का उत्तर मिलना प्रारंभ हो जाएगा। मानो कोई कह रहा हो—

मैं हूं सृष्टि का महानतम बल।
तुम्हें बनाऊंगा हर क्षेत्र में सफल।।

इसी प्रकार आपकी प्रातःकालीन प्रार्थना का भी उत्तर कुछ इस रूप में मिल सकता है: मैं हूं ईश्वरीय शक्ति रेकी ऊर्जा, मैं तुम्हारी सहायता कर रही हूं। तुम्हारा मार्गदर्शन कर रही हूं। तुम्हें सफल बना रही हूं। मेरा मार्गदर्शन है कि तुम ऐसा करो..........(और 'ऐसा करो' के आगे वह उपाय होगा जिसको अपना कर आप भौतिक सफलता अथवा अपने जीवन का उद्देश्य प्राप्त कर सकेंगे।)

किसी भी शुभ कार्य को करने से पूर्व रेकी ऊर्जा का स्मरण करते हुए उसे मन-ही-मन धन्यवाद दें। स्नान, भोजन, विश्राम, अपना प्रतिदिन का व्यवसाय, कार्यालय जाना-आना आदि के अवसरों पर ईश्वरीय शक्ति की कृपा के लिए आभार अनुभव करिए। जीवन में अच्छा हो या बुरा, सुख हो या दुख, लाभ हो अथवा हानि, प्रत्येक में उसी परमशक्ति की कृपा को अनुभव करिए।

मित्र-शत्रु, विरोधी-समर्थक, अपने-पराए सभी के हृदय में रेकी ऊर्जा का निवास है। उस परमशक्ति के ही विभिन्न रूप हैं हम सभी। केवल जीवित प्राणियों में ही नहीं वह ईश्वरीय शक्ति जड़ वस्तुओं में भी विद्यमान है।

यह एक वैज्ञानिक सत्य भी है कि मूल रूप से जड़-चेतन सभी में ब्रह्मांडीय शक्ति की सूक्ष्मातिसूक्ष्म ऊर्जा कार्य कर रही है। अतः हम सभी एक परमशक्ति के ही भिन्न-भिन्न रूप हैं और मूल रूप से परस्पर जुड़े हुए हैं।

आइए, इसे एक उदाहरण से समझें। हम जो सांस लेते हैं उसमें से हमारे शरीर के फेफड़े ऑक्सजीन निकाल लेते हैं। यह ऑक्सीजन हमारे रक्त को शुद्ध करती है। हमारे तन और मनोमस्तिष्क के सभी कार्य इस ऑक्सीजन पर ही निर्भर करते हैं। अगर मनुष्य को तीन मिनट तक ऑक्सीजन प्राप्त न हो, तो वह मर जाएगा। सभी जीवधारियों को जीवित रहने के लिए ऑक्सीजन चाहिए। यह ऑक्सीजन हमें मिलती है वृक्षों से। वृक्ष हमारी सांस द्वारा छोड़ी हुई कार्बन डाइऑक्साइड को ग्रहण कर लेते हैं और बदले में ऑक्सीजन देते हैं। इस प्रकार एक मिनट पहले ऑक्सीजन रूपी ऊर्जा जो कभी किसी वृक्ष का अंश थी हमारा अंश बन जाती है और फिर कार्बन डाइऑक्साइड का रूप लेकर वायुमंडल में मिल जाती है। अतः ऊर्जा का प्रवाह निरन्तर चल रहा है।

वृक्ष को देखिए! वह मिट्टी से निकलता है, धरती माता के बदन से फूटता है। उसका अंकुर धरती की आकर्षण शक्ति को चुनौती देता हुआ ऊपर आकाश की ओर उठा चला जाता है। जिस मिट्टी से वृक्ष पैदा हो रहा है, वह कभी चट्टान थी। नदियों और वर्षा के प्रवाह ने चट्टानों को चूर-चूर कर मिट्टी के रूप में बदल दिया। वृक्ष उसी मिट्टी के तत्वों से सूर्य, प्रकाश, वायु तथा आकाश से अपने जीवन तत्वों को खींचता है। मनुष्य और पशुओं का जीवन पेड़-पौधों पर निर्भर है और पेड़-पौधों का मिट्टी, जल, वायु, जीवधारियों और प्रकाश पर। इस भांति जीवन का एक चक्र बन जाता है जिसमें सभी एक-दूसरे से सूक्ष्म रूप से संबंधित हैं। अतः जब आध्यात्मिक रूप से यह कहा जाता है कि हम सभी एक परमशक्ति के भिन्न-भिन्न अंश हैं तो वह भौतिक रूप से भी पर्याप्त अंशों में सत्य होता है। इसीलिए संसार भर के समस्त उच्च संतों और दार्शनिकों ने सभी मनुष्यों और जीवों से प्रेम करने की शिक्षा दी है। घृणा तथा हिंसा का त्याग करने का उपदेश दिया है।

रेकी साधना का अंतिम लक्ष्य भी इसी विश्वव्यापी प्रेम, करुणा, सहयोग और सेवा की भावना को स्थापित करना है। जब यह भावना वास्तविक रूप में किसी व्यक्ति में आ जाती है तभी वह भगवान बुद्ध, ईसामसीह, महात्मा गांधी और मदर टेरेसा जैसा महान बन जाता है। धन, यश तथा सफलता उसे खोजती हुई स्वयं उसके पास पहुंच जाती है। ऐसा होता है रेकी शक्ति का चमत्कार। रेकी ऊर्जा को

आप ईश्वरीय ऊर्जा कहें या ब्रह्मांडीय शक्ति, इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता। वास्तव में ये सभी एक ही महानतम शक्ति के भिन्न-भिन्न नाम हैं।

हम रेकी ऊर्जा का उपयोग जीवन में सफलता और अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए कर सकें, इसके लिए निम्नलिखित साधना भी आवश्यक हैः

1. अपने विचारों के प्रति सचेत रहना, उन्हें तटस्थ भाव से देखना तथा केवल शुभ विचारों के साथ ही तादात्म स्थापित करना।
2. प्रतिदिन रात के समय अपने भोजन, जलपान, विश्राम तथा भिन्न कर्मों पर विचार करना। अपने कर्मों की आलोचना स्वयं करना और प्रेमपूर्वक अपना विश्लेषण कर आत्मसुधार का प्रयत्न करना।

रेकी मास्टर पॉला होरान (Paula Horan) इन दो उपर्युक्त बातों पर अत्यधिक ध्यान देती हैं। उनका मत है कि इन पर ध्यान देकर हम अपने जीवन उद्देश्यों को पाने के साथ ही एक सफल रेकी हीलर भी बन सकते हैं।

हम जब अपने विचारों को तटस्थ भाव से देखने के अभ्यास में सफल होने लगते हैं तो उसके साथ ही हममें अपने मनोभावों और रोगों को नियंत्रित करने की शक्ति का विकास प्रारंभ हो जाता है।

प्रतिदिन रात्रि को दिन भर के कार्यों का मूल्यांकन करने से हमें अपने चेतन तथा अवचेतन मन की क्रियाओं और प्रतिक्रियाओं का ज्ञान होने लगता है। डॉ. उसुई द्वारा बताए पांच सिद्धान्तों का हम कहां तक पालन कर रहे हैं और कहां भूल कर रहे हैं, यह भी पता लग जाता है। अपने जीवन के भौतिक तथा आध्यात्मिक उद्देश्यों को पाने की दिशा में हम आगे बढ़ रहे हैं या पीछे हट रहे हैं, यह आत्मज्ञान इसी विधि द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। आत्मज्ञान ही सर्वोच्च ज्ञान है, यही आनन्द एवं मुक्ति का मार्ग है। इसके द्वारा ही हम अपनी आध्यात्मिक तथा ईश्वरीय शक्ति का विकास और उपयोग करना सीखते हैं। इन शिक्षाओं के फलस्वरूप रेकी ऊर्जा का महानतम बल हमें जीवन में हर प्रकार की शुभ सफलता प्रदान करता है तथा हर समय हमारी सहायता करता एवं मार्गदर्शन देता है।



9 रेकी में सहायक ध्वनि के रहस्यमय प्रभाव

रेकी चिकित्सक विभिन्न मधुर ध्वनियों और रंगों का उपयोग रोगियों की बीमारियों को दूर करने के लिए करते हैं। ध्वनियों के साथ रंगों का उपयोग करने से उनका प्रभाव बढ़ जाता है। ताप और विद्युत की तरह ध्वनि भी एक ऊर्जा है जिसकी तरंगों को माध्यम की आवश्यकता पड़ती है। आइए, पहले हम इन पर अलग-अलग रूप में विचार करें।

ध्वनि की शक्ति और प्रभाव

सृष्टि निर्माण के बारे में वैज्ञानिकों द्वारा प्रतिपादित एक सिद्धान्त यह है कि शून्य में हुए महाविस्फोट (Big Bang) के फलस्वरूप ही इस ब्रह्मांड के विभिन्न नक्षत्रों-ग्रहों का निर्माण हुआ। भारतीय दर्शन के अनुसार भी सृष्टि के आदि में नाद था और अंत में भी एक नाद होगा। भगवान शिव का नृत्य सदैव होता रहता है, इसे तांडव नृत्य कहते हैं। यह सृष्टि के संहार करने का नृत्य है, लेकिन सत्य यह है कि संहार तथा सृष्टि दोनों ही कार्य साथ-साथ होते हैं।

आधुनिक मनोवैज्ञानिकों तथा कृषि शास्त्रियों ने ध्वनि के संबंध में अनेक प्रयोग किए हैं। इन प्रयोगों से उन्होंने यह सिद्ध करके दिखाया है कि मधुर संगीत का पेड़-पौधों के विकास पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। प्रयोग के लिए एक ही किस्म, क्वालिटी और समान विकास के पौधों के दो समूहों को लिया गया। एक समूह को नित्य चार घंटे तक मधुर संगीत सुनाया गया। दूसरे समूह को संगीत से पूरी तरह दूर रखा गया। लेकिन दोनों समूहों की एक जैसी ही सिंचाई की गई। सूर्य प्रकाश, खाद आदि अन्य सभी तत्व समान रखे गए।

तीन महीने बाद पाया गया कि जिन पौधों को मधुर संगीत सुनाया गया था उनका विकास उन पौधों की तुलना में कहीं अच्छा हुआ जिन्हें संगीत नहीं दिया गया था।

सितार, जलतरंग, बांसुरी, शहनाई आदि वाद्य यंत्रों की मधुर ध्वनियों को शारीरिक तथा मानसिक रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के स्वास्थ्य लाभ के लिए बहुत उपयोगी पाया गया है। विभिन्न सर्वेक्षणों में यह पाया गया है कि कविताएं, गीत आदि गुनगुनाने तथा गाने वाले मानसिक रोगों से बहुत कम पीड़ित होते हैं।

अनेक मनोचिकित्सक रोगियों को संगीत और काव्य में रुचि लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। उन्हें गीत और कविताएं बनाने तथा गाने के लिए प्रेरित करते

हैं। अनेक रोगी इस विधि द्वारा अपने मानसिक रोगों से मुक्त हो जाते हैं।

अब रोगों को दूर करने के लिए संगीत चिकित्सा का एक अलग तथा विशिष्ट चिकित्सा के रूप में विकास हो रहा है।

मधुर संगीत का उपयोग अब कल-कारखानों में श्रमिकों की कार्यकुशलता बढ़ाने और औद्योगिक संबंधों को मधुर बनाने के लिए भी किया जाता है।

ध्वनि और ध्यान

तंत्र साधना की अनेक ध्यान विधियां ध्वनि पर आधरित हैं। विज्ञान भैरव तंत्र की एक ध्यान विधि शारीरिक और मानसिक रोगों को दूर करने के लिए बहुत लाभदायक मानी जाती है। स्वस्थ व्यक्ति द्वारा इस विधि का उपयोग कर मानसिक तथा आध्यात्मिक विकास किया जा सकता है। इस विधि के अनुसार 'ओम् जैसी किसी ध्वनि का मंद-मंद उच्चारण किया जाता है। जैसे-जैसे ध्वनि पूर्ण ध्वनि में प्रवेश करती है, वैसे-वैसे साधक भी ध्यान मुद्रा की ओर अग्रसर होता जाता है।'

ओम् एक आधारभूत ध्वनि है। इसमें अ, ऊ, म की तीन ध्वनियां सम्मिलित हैं। ये तीनों ध्वनियां मूल ध्वनियां हैं और अन्य सभी ध्वनियां इससे बनी हैं या इन तीनों को मिलाकर बनी हैं। अतः ध्वनियों का जहां तक संबंध है ओम् को उनकी अंतिम मंजिल कहा जा सकता है। ओम् ध्वनि के पार जाने के अर्थ हैं सभी ध्वनियों के पार चले जाना। उसके बाद कोई ध्वनि नहीं है, बस केवल एक अज्ञात परमशून्य अथवा परमशक्ति परमात्मा है।

ओम् ध्वनि का उच्चारण करने के साथ हमें अपने को लयबद्ध करना होता है। सब कुछ भूलकर ओम् ध्वनि ही बन जाना है। उसकी अनुगूंज को अनुभव करना है। ऐसा अनुभव करना है जैसे हमारा सारा शरीर उससे भर गया है, शरीर का एक-एक कोश ओम् के साथ लयबद्ध हो गया है। ओम् शुद्धतम ध्वनि होने के साथ ही बहुत मीठी ध्वनि है। जितना हम इसका लयबद्ध उच्चारण करेंगे उतना ही आध्यात्मिक आनन्द और मधुरता से भरते जाएंगे।

जब हम ओम् के उच्चारण के साथ पूरी तरह लयबद्ध हो जाएं तो उसको बंद कर दें और फिर उसका उच्चारण मन-ही-मन में करें। यह आन्तरिक उच्चारण भी इतनी एकाग्रता और बलपूर्वक करना है कि वह शरीर के प्रत्येक अंग की प्रत्येक कोशिका तक पहुंच जाए। इससे हम अपने तन-मन को फिर से युवा और शक्तिशाली बना सकते हैं।

हमारा शरीर भी एक वाद्ययंत्र की भांति है, उसे एक लयबद्धता की आवश्यकता है। यही कारण है कि जब हम संगीत सुनते हैं तो अच्छा लगता है। ऐसा इसलिए

होता है क्योंकि हमारा शरीर स्वयं संगीतमय है। हमारी श्वास-प्रश्वास, हृदय की धड़कन, रक्तसंचार सभी में एक सूक्ष्म लयबद्धता और संगीत है।

लेकिन इस ध्यान की विधि में सबसे अधिक सावधानी रखने की आवश्यकता उस समय होती है जब हम उसे मन-ही-मन में कहते हैं क्योंकि तब प्रायः नींद आ जाती है। अतः ध्वनि को सूक्ष्म करने के साथ ही हमें अधिकाधिक सजग होना होगा। ध्वनि को धीमा और सजगता को तीव्र करना होगा। जब ध्वनि निर्ध्वनि पर पहुंचे उस क्षण हमारे बोध को अपने शिखर पर होना चाहिए। इसी से हमें समग्र बोध प्राप्त होता है।

रेकी साधना में ओम् और आमीन शब्दों की ध्वनियों का उपयोग शरीर के चक्रों को जागृत तथा सक्रिय करने के लिए किया जाता है। इसके अतिरिक्त ओम् की ध्वनि का रोगियों पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। जब इस ध्वनि का रिकार्ड बजाते हुए रोगी को रेकी ऊर्जा दी जाती है तो वह शीघ्र स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करता है।

कुछ रेकी चिकित्सक सितार, बांसुरी, जलतरंग आदि की मधुर ध्वनियों का भी उपयोग करते हैं।

मधुर और हृदयस्पर्शी ध्वनियों के साथ रंगों का सही उपयोग करने से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होने में और भी कम समय लगता है।

ध्वनि का मनुष्य पर प्रभाव

यह एक सर्वमान्य सत्य है कि ध्वनि का मनुष्य के तन-मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। निरंतर होने वाले कर्कश स्वर से मनुष्य की नींद उड़ जाती है। वह तनावग्रस्त हो जाता है। भांति-भांति की शारीरिक और मानसिक बीमारियां लग जाती हैं। बड़े-बड़े शहरों में होने वाला शोर-शराबा और उसके हानिकारक प्रभावों से आज सभी परिचित हैं। अचानक होने वाले बहुत ऊंचे धमाके से मनुष्य मूर्छित ही नहीं वरन् हृदयगति रुकने से मर भी सकता है। उदाहरण के लिए बम धमाकों से अनेक व्यक्ति मर जाते हैं। इसके विपरीत मधुर स्वरों से मनुष्य के शरीर तथा मस्तिष्क पर बहुत अच्छे प्रभाव पड़ते हैं। संगीत की मधुर स्वर लहरियां किसके तन-मन को नए उत्साह से नहीं भर देती। पक्षियों का कलरव, झरनों का झर-झर स्वर और हवा के मंद झोंके हमारे मनोमस्तिष्क में नई ताजगी भर देते हैं। रेकी चिकित्सा में इन्हीं तथ्यों के आधार पर मधुर संगीत का उपयोग शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य लाभ के लिए किया जाता है।

❑ ❑

10 रेकी चिकित्सा में रंगों का सदुपयोग

विविध रंगों से निकलने वाली प्रकाश किरणों का सभी व्यक्तियों पर प्रभाव पड़ता है। इसके अपवाद केवल 'रंगान्ध' (Colour Blind) व्यक्ति होते हैं, अर्थात ऐसे लोग जिन्हें कुछ विशेष रंग दिखाई नहीं देते।

रंगों के महत्व को हम इन तथ्यों से समझ सकते हैं कि खून का लाल रंग देखकर व्यक्ति भयभीत हो जाता है, गहरा काला रंग मन पर रहस्यमय प्रभाव डालता है, और हरा रंग देखकर एक प्रकार की राहत तथा शांति मिलती है। इस संबंध में वैज्ञानिकों ने अनेक प्रयोग किए हैं। डॉक्टर जॉयस नेलसन (Joyce Nelson) द्वारा रंगों के बारे में किए गए प्रयोग और उनके परिणाम वैज्ञानिक जगत में चर्चा का विषय रहे हैं।

डॉ. नेलसन ने जिन व्यक्तियों पर विविध रंगों के प्रयोग किए उन्हें एक ही रंग को कुछ समय तक देखना होता था। इन व्यक्तियों के शरीर में होने वाले परिवर्तनों को पॉलीग्राफ (Polygraph) मशीन पर देखा जा सकता था जो विविध तारों द्वारा उनके शरीर से संबंधित होती थी। इन प्रयोगों में यह पाया गया कि अलग-अलग रंगों का व्यक्ति पर भिन्न-भिन्न प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के लिए बैंगनी रंग देखकर अनेक व्यक्तियों की नब्ज की गति (Pulse rate) कम हो गई। लाल रंग देखकर कुछ पुरुषों की नब्ज की गति बढ़ गई जबकि स्त्रियों की नब्ज पर इसका उतना प्रभाव नहीं पड़ा।

इसी विधि द्वारा डॉ. नेलसन ने रंगों के अनेक रोगों पर पड़ने वाले प्रभावों का भी अध्ययन और विश्लेषण किया।

विविध रंगों के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव निम्नलिखित हैं:

लालः जननेन्द्रियों को उत्तेजित करता है और स्नायु व्यवस्था को शक्तिशाली बनाता है। छूत से लगने वाली बीमारियों को रोकता है। अधिक एक्स-रे करवाने से होने वाली हानियों को दूर करता है। अल्ट्रावायलेट किरणों से होने वाले घावों को भरने में सहायता करता है। शरीर की परिसंचरण व्यवस्था (Circulatory System) की सक्रियता को बढ़ाता है।

नारंगीः कंठ, श्वासनली तथा फेफड़ों की शक्ति में वृद्धि करता है। थाइराइड ग्रंथि तथा आमाशय को उत्तेजित करता है। हड्डियों के निर्माण में तथा हाथ, पैरों में आने रुवाली ऐंठन को दूर करने में सहायक है।

पीलाः शरीर की पाचन प्रणाली को सुचारु बनाए रखता है। अंतःस्रावी ग्रंथियों से निकलने वाले हार्मोनों के उत्पादन में वृद्धि करता है। मोटर (Motor) और सेंसरी (Sensory) स्नायुओं को उचित रूप में उत्तेजित करता है। लसीका-संबंधी क्रियाओं को संतुलित रूप से बढ़ाता है।

नींबू जैसा रंगः शरीर तथा मस्तिष्क को शक्ति पहुंचाता है। फेफड़ों के विकारों को दूर करने में सहायक होता है। पूरे शरीर की क्षति को दूर करने में मदद करता है।

हराः कीटाणुओं से शरीर की रक्षा करने में सहायता करता है। शरीर और मस्तिष्क की क्रियाओं में आपसी संतुलन रखता है। पिट्यूटरी ग्रंथि को उसके कार्यों को सक्रिय रूप से करने में मदद देता है।

नीलाः बुखार तथा विभिन्न अंगों की जलन दूर करने में सहायक होता है। मानसिक शांति प्रदान करता है। निद्रा लाने में सहायता करता है। पिट्यूटरी ग्रंथि की सक्रियता में वृद्धि करता है।

जामुनी रंगः मांसपेशियों के तनाव को दूर करता है। बुखार को कम करने में मदद देता है। शरीर के रक्त में रहने वाले श्वेताणुओं (White blood cells) को सक्रिय करता है। तिल्ली (Spleen) को अपनी क्रियाओं को करने में मदद देता है।

फिरोजी रंगः शरीर के कठिन रोगों को दूर करने में सहायक है। जली हुई त्वचा को स्वस्थ करने में मदद करता है।

चमकीला नीला रंगः भावनात्मक उत्तेजनाओं को कम करता है। ट्यूमर को दूर करने में सहायक है। पैराथाइराइड (Parathyroid) ग्रंथियों को सक्रिय करता है।

सिंदूरी रंगः यह गुर्दों और एड्रीनल ग्रंथियों के लिए लाभदायक है। यह काम संबंधी अंगों (Sex organs) तथा भावनाओं को उत्तेजित करता है। ब्लडप्रेशर अर्थात रक्तचाप को बढ़ाता है।

बैंगनी और गुलाबी रंग का मिश्रणः भावनाओं को संतुलित करने में मदद देता है। रक्तचाप को संतुलित करता है। गुर्दों और एड्रीनल ग्रंथियों को उत्तेजित करता है।

डॉ. नेलसन अपने रोगियों पर इन रंगों के प्रकाश की किरणें डालकर उन्हें स्वस्थ करने का प्रयत्न करती हैं। पहले केवल तीन मिनट के लिए प्रकाश किरणें रोग के अनुसार डाली जाती हैं। लाभ होने पर उनकी अवधि धीरे-धीरे बढ़ाई जाती है।

वी. होआरान नामक रेकी चिकित्सक रेकी देते समय भी रोग के अनुरूप प्रकाश व्यवस्था रखती हैं।

रंगों तथा ध्वनियों का मिश्रण

विश्व के अनेक प्रसिद्ध रेकी चिकित्सक रोगियों को रेकी देते समय विभिन्न मधुर

ध्वनियों और रंगों का साथ-साथ उपयोग करते हैं। इससे शीघ्र स्वास्थ्य लाभ होता है और वह स्थायी रहता है।

रंगों का उपयोग करते समय इस तथ्य का भी ध्यान रखा जाता है कि रोगी के शरीर का कौन-सा चक्र और अंतस्रावी ग्रंथि कार्य नहीं कर रही है। उस चक्र का जो रंग होता है उसी रंग की प्रकाश किरणें रोगी को दी जाती हैं। इसके साथ ही रेकी देते समय कमरे में उसी रंग की प्रकाश व्यवस्था रखी जाती है।

सुषुम्ना नाड़ी में स्थित सातों चक्रों का एक-एक मुख्य अक्षर है। जो चक्र अस्वस्थ होता है उसी चक्र के अक्षर से संबंधित मधुर राग-रागिनी, संगीत आदि का उपयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त उसी चक्र के रंग की प्रकाश किरणों का इस्तेमाल करने से चमत्कारिक लाभ होता देखा गया है।

रेकी ऊर्जा की वृद्धि हेतु स्फटिक का उपयोग

कुछ रेकी चिकित्सक प्राण शक्ति की वृद्धि के लिए स्फटिक का उपयोग करते हैं। वे इससे एक अनमोल सुरक्षा कवच मानते हैं। यह एक प्रकार का प्राकृतिक पारदर्शी पत्थर होता है। इसका रंग प्रायः सफेद होता है। कुछ प्रकार के स्फटिक विविध रंगों की आभा भी लिए होते हैं। इसे अंग्रेजी में क्रिस्टल (Crystal) कहते हैं। इसका उपयोग ट्रांजिस्टरों, कंप्यूटरों आदि में भी किया जाता है। यह अधिक मूल्यवान पत्थर नहीं है, फिर भी काट और तराश कर पहनने पर यह सुंदर लगता है। बाजार में स्फटिक पत्थर की मालाएं, अंगूठियां और अन्य आभूषण भी मिल जाते हैं।

रेकी साधक, तांत्रिक और सिद्ध पुरुष नकारात्मक भावनाओं, रोगों, प्रेत बाधाओं और हानिकारक वातावरण के प्रभावों से बचने के लिए स्फटिक का उपयोग करते हैं। सभ्यता के आदिकाल से ही संत-महात्मा और तांत्रिक स्फटिक को ईश्वरीय शक्ति से भरपूर समझते रहे हैं। नवीन वैज्ञानिक अनुसंधानों तथा चिकित्सा में होने वाले उपयोगों के अनुसार भी इसके शरीर तथा मस्तिष्क पर होने वाले शुभ प्रभावों को स्वीकार किया गया है। मन की हानिकारक भावनाओं, जैसे शोक, अवसाद, क्रोध, निराशा आदि को दूर करने में स्फटिक का विशेष महत्व है। मर्यादा पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्रजी बनवास की अवधि में स्फटिक शिला पर ही बैठते थे।

मंगलरूप भयउ बन तब ते। कीन्ह निवास रमापति जब ते।।
फटिक सिला अति सुभ्र सुहाई। सुख आसीन वहां द्वौ भाई।।
(कष्किन्धाकाण्ड-तुलसीदास कृत 'रामचरितमानस')

उपरोक्त चौपाई में फटिक सिला शब्द का अर्थ स्फटिक की चट्टान से ही है।

स्फटिक का महत्व इतना अधिक बढ़ता जा रहा है कि 'स्फटिक चिकित्सा' एक अलग चिकित्सा के रूप में विकसित होती जा रही है।

स्फटिक (Quartz Crystal) के लाभ

1. शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता मिलती है। स्फटिक को अपने पास रखने अथवा उसके आभूषण आदि पहनने से व्यक्ति में आत्मविश्वास, संयम और निर्भयता के भाव आते हैं। उसका चिन्तन नकारात्मक से सकारात्मक बनता है। यह आध्यात्मिक विकास एवं व्यक्तित्व के निखार में सहायक होता है। स्फटिक शीतल प्रभाव डालने वाला पत्थर है। यह शारीरिक रोगों और हानिकारक मानसिक भावनाओं को शांत कर स्वास्थ्य तथा संतुलन प्रदान करता है।
2. यह थाइमस ग्रंथि को शक्तिशाली बनाता है।
3. स्फटिक जैसे ही जीव-जंतु, पेड़-पौधे, वातावरण और मनुष्य के संपर्क में आता है उसकी प्राण ऊर्जा को कई गुना बढ़ा देता है। इससे विभिन्न रोगों से सुरक्षा मिलती है। रोगी व्यक्ति स्फटिक को धारण कर अपनी बीमारी से शीघ्र लाभ उठा सकते हैं। यह शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि करता है। रोगों की पीड़ा को कम करने में सहायता देता है।
4. यह शरीर के सातों चक्रों की गतिशीलता को संतुलित करता है।

स्फटिक का उपयोग कैसे करें ?

1. स्फटिक को अपने एक हाथ की हथेली पर रखकर दूसरे से ढक लें। इसके पश्चात रेकी शक्ति तथा ईश्वरीय प्रकाश का आह्वान बीस मिनट तक करें।
2. इसकी दूसरी विधि यह है कि स्फटिक को दोनों भौंहों के मध्य रखकर पूरी एकाग्रता और श्रद्धा से प्रार्थना करें—मैं ईश्वरीय शक्ति से प्रार्थना करता हूं कि वह मेरी सहायता करे, मेरा मार्गदर्शन करे तथा मुझे स्वास्थ्य, सद्बुद्धि और संपन्नता प्रदान करे।

   इस प्रार्थना को सात बार दोहराइए। प्रार्थना करते हुए यह अनुभव करने का प्रयत्न करिए कि स्फटिक से निकलने वाली ईश्वरीय शक्ति प्रकाश किरण के रूप में आपके आज्ञा चक्र में प्रवेश कर रही है।
3. स्फटिक को शुद्ध करने के लिए उसे 24 घंटे नमक के पानी में पड़ा रहने दें।
4. कुछ तांत्रिक इसे पूर्णिमा तथा उसके एक दिन पूर्व तथा एक दिन बाद अर्थात तीन दिन तक सूर्य और चन्द्रमा के प्रकाश में रखते हैं। इससे स्फटिक की

शक्ति स्वतः बढ़ जाती है, ऐसा विशेषज्ञों का कथन है।

5. स्फटिक चक्रः इसके लिए मुख्य स्फटिक या माला को 4 या 6 स्फटिकों के मध्य में कुछ समय (12 से 24 घंटे) के लिए रखा जाता है। इसे अत्यधिक शक्तिशाली विधि माना जाता है। इस विधि के अन्तर्गत किसी भी विशेष वस्तु अथवा स्थान को पवित्र तथा शुभ विचारों से पूर्ण बनाया जा सकता है।
6. रहस्यमय शक्तियों वाले संकेत चिन्हों (जो द्वितीय तथा तृतीय डिग्री में सिखाए जाते हैं) को स्फटिकों से डालने पर भी वे शक्तिशाली बन जाते हैं। स्फटिक आर्थिक समृद्धि भी देने की शक्ति रखता है। इसके लिए स्फटिक को अपने घर और कार्यस्थान पर रखना चाहिए।
7. रोगों तथा दर्द को दूर करने के लिएः रोगी को दो स्फटिक दें और उससे कहें कि वह दोनों हाथों में एक-एक स्फटिक लेकर आराम से लेट जाए। बाएं हाथ में स्फटिक का नुकीला हिस्सा अंदर की तरफ रखें तथा दाहिने हाथ में स्फटिक का नुकीला हिस्सा बाहर की ओर रखें। इससे बाएं हाथ से प्राकृतिक ऊर्जा प्रवाहित होकर शरीर की रोगग्रस्त ऊर्जा को लेकर दाहिने हाथ से निकल जाएगी। इसके साथ ही रोगी को जो भी उपचार दिया जाता है, वह जारी रखें। रोगी को इस स्थिति में कम-से-कम आधे घंटे तक लेटा या आराम से बैठा रहना चाहिए। यदि रोगी आंख बंद करके कल्पनात्मक अनुभव करे कि बाएं हाथ से प्राण ऊर्जा अंदर आ रही है और शरीर में प्रवेश करके अपने साथ रोग के विकारों को लेकर दाहिने हाथ से निकल रही है तथा वह स्वस्थ होता जा रहा है, तो स्फटिक की इस विधि का प्रभाव शीघ्र होता है। स्वयं रोगी होने पर भी इस विधि का उपयोग लाभदायक होता है। इस विधि का उपयोग बेचैनी, तनाव, कमजोरी तथा रक्तचाप संबंधी रोगों में विशेष लाभ पहुंचाता है।
8. ध्यान में प्रगतिः ध्यान करने से पूर्व अपनी चारों दिशाओं में एक-एक स्फटिक रख लें, अथवा स्फटिक की माला पहन लें अथवा उपरोक्त विधि के अनुसार दोनों हाथ में एक-एक स्फटिक रखकर ध्यान करने के लिए बैठें।
9. घरेलू शांति और गृहशुद्ध करने के लिएः पॉउला होरान के अनुसार स्फटिकों का उपयोग घरेलू शांति तथा आपसी मनमुटाव को दूर करने के लिए भी उपयोगी सिद्ध हो सकता है। कुछ आध्यात्मिक चिकित्सक भूत-प्रेत बाधाग्रस्त अथवा अशुभ मकानों में स्फटिकों को रखने की सलाह देते हैं। उनके अनुसार स्फटिकों द्वारा भूत-प्रेत बाधाओं एवं अशुभ प्रभावों को दूर किया जा सकता है।

इसके लिए कम-से-कम सात या नौ स्फटिक खंडों को घर के कमरों में अलग-अलग स्थानों पर रख दिया जाता है।

10. उद्देश्य प्राप्ति में सहायकः शुद्ध तथा पवित्र किए स्फटिक को अपनी भौंहों के मध्य आज्ञा चक्र के स्थान पर रखें और आंखें बंद करके अपनी मनोकामना अथवा उद्देश्य पूर्ति के दृश्य को मानसिक कल्पना में देखें तथा उसके आनंद का अनुभव करने का प्रयत्न करें। इस स्थिति में अपने शरीर तथा मन को शवासन जैसी शिथिलता में रखें। अपने उद्देश्य और मनोकामना के पूर्ण होने में विश्वास रखें। यह विचार करें कि परमात्मा की शक्ति तथा कृपा से आप अवश्य सफल होंगे। इस प्रकार का ध्यान दस मिनट तक पूर्ण एकाग्रता से करें। इसके पश्चात स्फटिक को जेब में या पूजा के स्थान पर रख दें।

यह अभ्यास नियमित रूप से उस समय तक करें जब तक उद्देश्य प्राप्ति में सफलता नहीं मिलती।

स्फटिक जेवरात और आभूषण बनाने वाले दुकानदारों अथवा मूल्यवान पत्थरों को बेचने वालों के यहां मिल जाता है।



11 रेकी चिकित्सा या साधना कक्ष का वातावरण

रेकी चिकित्सा आध्यात्मिक भावनाओं से पूर्ण ऐसी चिकित्सा प्रणाली है जिसमें इस ब्रह्मांड की महानतम ऊर्जा ईश्वरीय शक्ति का उपयोग किया जाता है। अतः यह अत्यावश्यक है कि इसे जिस स्थान अथवा कक्ष में किया जाए वह भली प्रकार स्वच्छ, सुखद तथा शांतिपूर्ण हो। वहां ऐसा वातावरण हो जिसमें चिकित्सक तथा रोगी दोनों ही ईश्वरीय शक्ति (अर्थात रेकी) को प्रदान एवं ग्रहण कर सकें।

सच तो यह है कि इसके लिए एक ऐसा स्थान चाहिए जहां पर्वतीय स्थल जैसी स्वच्छ वायु, खुला आकाश और भरपूर हरियाली हो। शुद्ध जल से भरी नदी, सरोवर, झील या सागर हो तो और भी अच्छा। रेकी साधना तथा चिकित्सा संस्था नगरों के शोर-शराबे, भाग-दौड़ और प्रदूषण से दूर एक प्राकृतिक स्थान पर स्थित होनी चाहिए ताकि सभी लोगों को अपना ध्यान एकाग्र करने में सरलता हो।

परंतु आज ऐसे स्थल मिल पाना उतना सरल नहीं रहा है। भौतकवादी प्रगति ने जल, आकाश, वायु, मिट्टी सभी को प्रदूषित कर दिया है और मानव-मन तो पहले से ही प्रदूषित है। लेकिन यदि हम ईश्वरीय शक्ति रेकी का चमत्कार अनुभव करना चाहते हैं तो हमें बाहरी और अंदरूनी दोनों प्रकार के प्रदूषणों से बचना होगा। अतः हमें एक ऐसा कक्ष या स्थान चुनना चाहिए जो पर्याप्त हवादार हो। वहां कृत्रिम रूप से किया गया वातानुकूलन न हो वरन् वह प्राकृतिक रूप से प्राप्त हो। कमरे के चारों ओर गुलाब, तुलसी आदि जैसे सुगंधित पुष्पों वाले पौधे और ऊंचे-ऊंचे वृक्ष हों। कमरे में ऐसे पौधों को रखा जा सकता है जो छाया में भी हरे-भरे रहते हैं।

कमरे की दीवारों का रंग हल्का नीला या हरापन लिए हुए होने पर रोगी पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

कमरे का तापक्रम भी विशेष महत्व रखता है क्योंकि रेकी ग्रहण करते समय रोगी का शिथिल अवस्था में रहना आवश्यक है। अतः जाड़े, गर्मी और बरसात में रेकी चिकित्सा कक्ष का तापक्रम ऐसा होना चाहिए कि यदि कोई वहां कपड़े पहने हुए ही सोना चाहे तो सो सके।

अनेक चिकित्सकों ने इस तथ्य पर बल दिया है कि निम्न तीन बातों पर ध्यान देने से रोगी शीघ्र स्वास्थ्य लाभ करते हैं:

1. ईश्वरीय शक्ति में श्रद्धा और विश्वास।

2. तन और मन को पूरी तरह शिथिल रखना। आंखों को बंद रखना।
3. अपनी कल्पना में यह अनुभव करना कि चिकित्सक के हाथों से निकलती हुई रेकी शक्ति उसके शरीर में अदृश्य किरणों के रूप में प्रवेश कर रही है।

यद्यपि यह भी सही है कि बहुत से रोगी जो रेकी पर विश्वास नहीं करते थे और जो चिकित्सा के दौरान केवल शिथिल तन-मन से पड़े हुए रेकी लेते रहे वे भी स्वस्थ हो गए। ध्यान देने योग्य बात यह है कि यह स्वास्थ्य लाभ उस दशा में हुआ जबकि वे रेकी की शक्ति पर विश्वास नहीं करते थे और केवल उसको एक नए प्रयोग के रूप में आजमा रहे थे।

प्रत्येक दृष्टिकोण से रोगी का तन-मन शिथिल होना आवश्यक है और यह तभी संभव है जब उस स्थान या कमरे का वातावरण तथा तापक्रम सुखद हो। तापक्रम नियंत्रण के लिए एयर कूलर और हीटर का उपयोग किया जा सकता है। अच्छा हो कि रोगी से पूछ लिया जाए कि तापक्रम उसके अनुकूल है अथवा नहीं।

रेकी साधना या चिकित्सा कक्ष में चंदन की अगरबत्तियां जलाकर उसे सुवासित रखना चाहिए ताकि वहां आते ही रोगी के मन में एक पवित्र भाव आ सके। ध्यान देने योग्य बात यह है कि इसके लिए परफ्यूम, रूम फ्रेशनर आदि का उपयोग नहीं किया जाए क्योंकि ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होते हैं।

रोगी के बैठने अथवा लेटने के लिए आरामदायक कुर्सी या बिस्तर का उपयोग करना चाहिए। मेज पर शुद्ध जल तथा एक तौलिया अवश्य रखिए। रोगी अथवा आपको इन वस्तुओं की आवश्यकता पड़ सकती है। कमरे में रेकी गुरुओं तथा आध्यात्मिक पुरुषों के कुछ चित्र रखें।

संक्षेप में कमरे का वातावरण तथा आपका उसके प्रति व्यवहार और वाणी ऐसी होनी चाहिए कि वह अपने तन-मन पर एक सुखद मानसिक एवं आध्यात्मिक प्रभाव अनुभव कर सके। इससे उसे रेकी ग्रहण करने तथा स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करने में सहायता मिलेगी।

पशुओं, पेड़-पौधों और जड़ वस्तुओं पर रेकी तथा ध्यान के प्रभाव

रेकी केवल रोगी मनुष्यों को ही स्वास्थ्य लाभ प्रदान नहीं करती वरन् पशुओं, पेड़-पौधों और जड़ वस्तुओं पर भी अपना शुभ प्रभाव डालती है। ध्यान देने योग्य विशेष महत्व का तथ्य यह है कि इससे कोई अशुभ, अमंगलकारी या दुष्प्रभाव नहीं डाला जा सकता। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि रेकी स्वयं में एक शुभशक्ति है और उसमें स्वयं विचार करने तथा सही निर्णय लेने की क्षमता होती है। अतः इस शक्ति का दुरुपयोग नहीं किया जा सकता, यह संभव ही नहीं है।

ध्यान और रेकी प्रभाव के संबंध में डॉक्टर बर्नार्ड ग्राड (Bernard Grad) द्वारा किए गए प्रयोग बहुत उल्लेखनीय हैं। उन्होंने ऑस्कर इस्टेबेनी (Oskar Estebany) नामक एक आध्यात्मिक चिकित्सक के साथ मिलकर एक प्रयोग किया। यह प्रयोग 70 के दशक में किया गया था। उन्होंने समान मात्रा में समान गुण-धर्म वाले पानी से भरे एक ही धातु के दो पात्र लिए। एक पात्र के ऊपर इस्टेबेनी ने अपना हाथ रखकर उसे आध्यात्मिक ऊर्जा से पूर्ण किया परंतु दूसरे पात्र को नहीं किया। आध्यात्मिक ऊर्जा से युक्त पानी जिन बीजों को दिया गया वे उन बीजों की अपेक्षा कहीं अच्छी तरह से उगे जिन्हें आध्यात्मिक ऊर्जा युक्त पानी नहीं दिया गया था। दोनों ही पानी एक प्रकार के थे। बीज और उनके उगने की सभी परिस्थितियां और दशाएं भी समान थीं। इस प्रकार डॉ. बर्नार्ड ग्राड ने यह सिद्ध करके दिखा दिया कि आध्यात्मिक ऊर्जा एक अदृश्य पर अत्यन्त प्रभावशाली शक्ति है।

सन् 1968 में क्लीव बेक्स्टर (Cleve Backster) नामक प्रसिद्ध पॉलीग्राफ विशेषज्ञ ने 'प्लान्ट ई एस पी' नामक विषय पर कुछ निष्कर्ष प्रकाशिंत कराए थे। इसमें उसने यह सिद्ध किया कि कुछ पौधों में मनुष्यों के विचारों को पढ़ने की शक्ति होती है। इसमें उसने पौधों की आंतरिक स्थिति बताने वाला वैज्ञानिक उपकरणं तथा झूठ पता लगाने वाले यंत्र का उपयोग किया था। अपने प्रयोगों में उसने पाया कि पौधे मनुष्यों के प्रेम और सद्भावना भरे विचारों को पहचान जाते हैं। इन शुभ विचारों से भरा स्पर्श पाना उन्हें अच्छा लगता है और इसका उनकी बढ़ोत्तरी पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। रेकी साधना करने वालों के अनुसार बगीचों के पौधों पर रेकी का बहुत अच्छा प्रभाव देखने में आया है। पौधों के बीज को दोनों हाथों में रखकर रेकी दी जाए या भूमि पर रखे बीजों को दोनों हाथों से ढककर रेकी दी जाए तो पौधे शक्तिशाली निकलते हैं, फूलों का रंग भी चटकदार होता है और फल भी अच्छी किस्म के आते हैं। फलों के वृक्षों पर भी रेकी देने पर देखा गया है कि फल आकार में कुछ बड़े और स्वादिष्ट होते हैं। रेकी की शक्ति से संचारित व्यक्ति कहीं सुदूर स्थान पर बैठकर भी पेड़-पौधों और जीव-जंतुओं के लिए रेकी भेज सकता है।

हमारी कक्षाओं में एक रेकी मास्टर ने अपना अनुभव बताते हुए कहा कि एक पौधा जो बिल्कुल मृतप्राय हो गया था और माली ने उसे उठाकर फेंकने का निश्चय कर लिया था, रेकी देने पर तथा दूसरे गमले में भली प्रकार लगाने के बाद फिर से फलने-फूलने लगा।

एक रेकी मास्टर अपनी बालकनी पर खड़ा था, उसने नीचे देखा कि सड़क पर जाती हुई कार से एक लावारिस कुत्ता हल्का सा टकराकर एक ओर मूर्छित हो गिर

पड़ा। रेकी मास्टर ने उसे बालकनी में खड़े-खड़े रेकी दी ताकि कुत्ता स्वस्थ होकर कम-से-कम सड़क से फुटपाथ तक तो पहुंच जाए, ताकि अन्य गाड़ियों से कुचले नहीं। रेकी पाने के पांच मिनट बाद ही कुत्ता उठा और सड़क से फुटपाथ पर चला आया। फुटपाथ पर आते-आते वह इतना थक गया कि फिर गिर पड़ा। रेकी मास्टर अपनी बालकनी से नीचे आए और कुत्ते को पानी पिलाया, रेकी दी। कुछ ही मिनटों में कुत्ता पूरी तरह स्वस्थ होकर एक ओर चल दिया।

इसी प्रकार एक घायल बिल्ली (जो जीप से टकरा जाने के कारण घायल हो गई थी) को रेकी दी गई। उस समय लगता था कि वह बच नहीं पाएगी लेकिन पन्द्रह मिनट तक रेकी पाने के बाद वह यकायक उठकर ऐसे भाग गई जैसे उसे कुछ हुआ ही नहीं था।

रेकी से जीव-जंतु, पशु-पक्षी और कीड़े-मकोड़े ही नहीं वरन् ट्रांजिस्टर जैसी जड़ वस्तुएं भी ठीक हो जाती हैं अथवा अपने खराब होने का रहस्य बता देती हैं। एक रेकी मास्टर का ट्रांजिस्टर अचानक खराब हो गया और उसने बजना बंद कर दिया। रेकी मास्टर ने उसे लगभग 10 मिनट तक रेकी दी। रेकी देने पर उन्हें ऐसा लगा मानो उसके तार दो स्थानों पर जुड़े हुए नहीं हैं, उन्होंने ट्रांजिस्टर को पुनः देखा, उनका अनुभव ठीक निकला। तारों को लगाने के बाद ट्रांजिस्टर पुनः भली प्रकार चलने लगा।

और क्या मां जीवित हो उठी ?

(यह घटना सन् 1930 की है और रेकी ग्रान्डमास्टर श्रीमती टकाटा ने इसे अपने अनुभवों में लिखा है।)

सुबह का समय था, श्रीमती टकाटा अपने दिन का कार्यक्रम बना रही थीं कि अचानक एक कार उनके घर के सामने आकर रुकी। गाड़ी से टकाटा की एक पड़ोसन उतरकर उनके पास आई। वह रो रही थी। उसने श्रीमती टकाटा को संबोधित करते हुए कहा, "मैं आपके पास बहुत आशा से आई हूं। मेरी मां की मृत्यु सुबह करीब पांच बजे हो गई है। मेरे भाई मुझे घर ले जाने के लिए आए हैं। मेरे लिए यह बहुत ही सदमे की बात है। मैं नहीं समझ सकी थी कि वे इतनी बीमार हैं। उन्हें फ्लू के कारण बुखार हो गया था और उनकी हालत इतनी चिन्ताजनक नहीं थी। मेरा दिल बार-बार कचोट रहा है कि मैंने अपनी मां की ओर ध्यान नहीं दिया। यदि आप कृपया मेरे साथ चलें तो मुझे बहुत धीरज बंधेगा, मैं वहां घर के हालात का सामना कर सकूंगी।"

श्रीमती टकाटा पड़ोसन के दुख से द्रवित होकर बोलीं, "अवश्य, मैं आपके साथ चलूंगी अगर इससे आपको धीरज बंधेगा तो।"

श्रीमती टकाटा तुरंत उन लोगों के साथ गाड़ी में चल दीं। उनकी पड़ोसन और उसका भाई मां की मृत्यु से बहुत दुखी थे। महिला जोर-जोर से रो रही थी। वे दोनों बार-बार कह रहे थे कि उन्होंने अपनी मां का ध्यान नहीं रखा और उसके लिए सच्चे हृदय से दुखी थे। श्रीमती टकाटा को ऐसा अनुभव हुआ कि वास्तव में वे दोनों सच्चे हृदय से क्षमा प्रार्थना कर रहे हैं और ईश्वर उन्हें अवश्य सहायता प्रदान करेगा।

लगभग एक घंटे में गाड़ी उनके पैतृक स्थान पर पहुंच गई। वहां बहुत से लोग एकत्रित थे और अन्तिम संस्कार की व्यवस्था हो रही थी। चार व्यक्ति कफन लेकर बरामदे में आ गए थे। वे लोग शयनकक्ष में पहुंचे जहां उनकी मृत मां अपने बिस्तर पर पड़ी थी।

श्रीमती टकाटा इस परिवार से कभी मिली नहीं थीं और उन सबके बीच भी अकेलापन अनुभव कर रही थीं। उन्होंने सोचा कि यह बेहतर होगा कि वे उन लोगों के बीच से हट जाएं। अतः वह एक छोटा स्टूल खींचकर मृत महिला के निकट बैठ गईं। पड़ोसी महिला तथा अन्य रिश्तेदार उस पलंग को पकड़कर रो रहे थे जिस पर मृत शरीर पड़ा हुआ था। श्रीमती टकाटा की समझ में नहीं आ रहा था कि वे क्या करें, उन्होंने अनायास अपनी हथेलियां मृत महिला की नाभि के जरा ऊपर रख दीं। मृत महिला की पुत्री का रुदन बराबर बढ़ता जा रहा था। वह चिल्ला-चिल्लाकर बार-बार क्षमा मांग रही थी।

उस समय दिन के करीब नौ बज रहे थे। मृत महिला को मरे हुए चार घंटे हो चुके थे। श्रीमती टकाटा की दोनों हथेलियां मृत महिला के शरीर पर थीं और वे पूरे हृदय से ईश्वर से प्रार्थना कर रही थीं, जैसा कि वे रेकी उपचार देते समय किया करती थीं। वे मृत शरीर पर रेकी उपचार कर रही थीं और यह उनके लिए सर्वथा नवीन अनुभव था। लेकिन वह उसे अपना कर्त्तव्य समझकर पूरे ध्यान से कर रही थीं। वे उस मृत शरीर को रेकी देती रहीं। दिन के लगभग साढ़े दस बजे उन्हें मृत शरीर की नाभि के आस-पास गर्माहट अनुभव हुई। पहले उन्हें लगा कि यह उनके मन का वहम है। लेकिन वे वहां अपनी हथेली रखे रहीं और प्रभु की प्रार्थना करने में पहले से अधिक एकाग्रता से तल्लीन हो गईं। इसी समय एक ऐसी अनहोनी हुई जिसने सभी को आश्चर्यचकित कर दिया। मृत महिला ने धीरे-से

अपनी आंखें खोल दीं। आंखें खोलकर उसने एक आह भरी और सिसकी ली।

श्रीमती टकाटा आश्चर्य से विस्मित रह गईं। अपना हाथ उसी स्थान पर रखे हुए वह खड़ी हुईं और महिला के चेहरे पर झुकते हुए पूछा, "क्या आप जाग गई हैं?"

वृद्ध महिला ने आंखें झपका कर हामी भरी। एक अपरिचित चेहरा देखकर धीमे से बोली, "मैं आपको देख सकती हूं।" इतना सुनने के बाद श्रीमती टकाटा ने उसकी आंखें बंद किए रोती हुई बेटी को झकझोरते हुए कहा, "अपना रोना बंद करो। आंसू पोंछ डालो। शांतिपूर्वक पलंग पर देखो। तुम्हारी मां जाग गई है, वह जीवित और जाग्रत है।"

उसने जब देखा कि सचमुच उसकी मां जीवित हो उठी है और जाग्रत अवस्था में है, उसे अत्यधिक प्रसन्नता हुई। श्रीमती टकाटा ने कहा, "जाकर अपने पिता को बुला लाओ।"

वह उठकर बाहर चली गई जहां उसकी मां के अंतिम संस्कार की तैयारियां हो रही थीं। उसके पिता को जब यह पता चला कि उसकी वृद्धा पत्नी जीवित हो उठी है और जाग्रत अवस्था में है, तो उसे बहुत खुशी हुई। कफ़न वालों से जाने के लिए कहकर वह शयनकक्ष की ओर चल दिए।

वह अपनी पत्नी के पास पहुंचे, देखा कि सचमुच वह अपने पूरे होशोहवास में है और सूप मांग रही है। वह कह रही थी, "मैं बहुत भूखी हूं।"

वृद्ध व्यक्ति अपनी पत्नी को स्वस्थ देखकर बेहद खुश हुआ।

जब सूप लाया गया तो वृद्धा स्त्री ने उठकर बैठने की जिद की और उठकर बैठ गई। वह बैठकर खुद सूप लेने लगी।

अब सब लोग यह भली प्रकार समझ गए कि वास्तव में वृद्धा पुनर्जीवित हो उठी है और पूरी तरह स्वस्थ है। सभी ने बहुत प्रसन्नता अनुभव की। इसी अवधि में श्रीमती टकाटा ने वृद्धा को रेकी दे दी थी। वे परमात्मा की शक्ति का चमत्कार देखकर स्वयं बहुत चकित तथा प्रसन्न थीं।

श्रीमती टकाटा ने वहां से जाने से पूर्व पड़ोसन की मां से कुछ जानकारी पानी चाही, बिना यह कहे कि जब वे मृत थीं, उन्होंने पूछा, "जब आप गंभीर निद्रा में मग्न थीं, आपको कैसा अनुभव हुआ? यदि याद आ रहा हो तो बतलाइए।"

वृद्ध महिला ने उत्तर दिया, "मुझे पूरी तरह से याद है। जैसे ही मैं अचेत हुई मुझे लगा कि मैं किसी दूसरे लोक में पहुंच गई हूं, जहां मैं तीव्र वेग से उड़ती हुई ले जाई जा रही हूं। मेरे मन में कोई विचार नहीं था, न कहीं कोई कष्ट या पीड़ा।

इसी बीच मैंने एक सुरंग देखी जिसका मुहाना काफी बड़ा था। मैं उसमें प्रवेश कर गई। यह एक बहुत लंबी सुरंग थी जिसके दूसरे छोर से रोशनी की झलक आ रही थी। लेकिन उस दूसरे किनारे पर सुरंग का छिद्र बहुत ही छोटा था। मैं समझ नहीं पा रही थी कि उस छोटे से प्रवेश द्वार से मैं बाहर कैसे निकलूंगी, और इसी उधेड़बुन में थी कि क्या करूं, कैसे करूं कि मुझे अपनी बेटी की आवाज सुनाई दी—मम्मा! मम्मा! मुझे लगा जैसे मेरी बेटी बेहद दुखी है, अतः मैं वहां से वापस लौट आई। मैं इतनी अधिक देर तक सोती रही कि जब नींद टूटी तो सबसे पहले मुझे अपनी भूख का ख्याल आया।"

इसके पश्चात यह वृद्धा दस वर्षों तक जीवित रही। सबसे अधिक आश्चर्य की बात यह थी कि मरने के बाद फिर से जीवित होने पर भी उसका मस्तिष्क पूरी तरह स्वस्थ था और जरा-सा भी विकृत नहीं हुआ था। रेकी ने उन्हें इतनी शारीरिक तथा मानसिक ऊर्जा दे दी थी कि उन्हें बुखार, दर्द अथवा अन्य कोई कष्ट नहीं रह गया था। उन्होंने अपना शेष जीवन पूरी सक्रियता तथा आराम से व्यतीत किया।

वृद्धा का पुत्र अपनी कार से श्रीमती टकाटा को वापस उनके घर पहुंचाने गया। रास्ते में उसने उनके प्रति अपना अत्यधिक आभार प्रकट किया। इस पर श्रीमती टकाटा ने कहा, "यदि कृतज्ञता अथवा धन्यवाद प्रकट करना है तो रेकी का करिए, वह एक ईश्वरीय शक्ति है।"

वृद्धा के पुत्र ने उनसे रेकी की शक्ति का उपयोग सिखलाने के लिए प्रार्थना की जिससे वह अपनी मां की सेवा कर सके।

उसके बाद श्रीमती टकाटा दो बार इस वृद्धा के घर गईं और उनके पुत्र को रेकी शक्ति से संचारित किया। उसने शीघ्र ही रेकी में कुलशता प्राप्त कर ली।

श्रीमती टकाटा (जो रेकी के आदि गुरुओं में गिनी जाती हैं) ने रेकी द्वारा अल्सर, जलने से हुए घाव, टी.बी. टिटनेस, मोटापा, पथरी, गुर्दों के रोग, बहरापन, कैंसर, जोड़ों की सूजन (आर्थराइटिस), गठिया, कोढ़, दमा, भांति-भांति के बुखार आदि रोगों को दूर किया था। उनका कहना था कि टूटी हुई हड्डियों पर रेकी बहुत प्रभावशाली सिद्ध होती है। जब तक टूटी हुई हड्डियां सेट करके उन पर प्लास्टर न चढ़ा दिया जाए तब तक रेकी का उपचार नहीं करना चाहिए। नाभि के जरा ऊपर स्थित सौर जालंक (Solar Plexus) पर उपचार प्रारंभ करना चाहिए जिससे तनाव समाप्त हो सके। पीठ (एड्रीनल) पर उपचार करना चाहिए जिससे तनाव और दुर्घटना के कारण लगा झटका दूर हो सके। जब टूटी हुई हड्डियों पर प्लास्टर लग

जाए तो उसके ऊपर से रेकी दी जाए। प्लास्टर, लकड़ी या रबड़ आदि से गुजरती हुई रेकी अपने गंतव्य स्थान पर पहुंच जाएगी। श्रीमती टकाटा ने रेकी द्वारा निःसंतान दंपतियों को संतान पाने में सफल बनाया।

क्या रेकी से कैंसर ठीक हुआ ?

कैंसर एक भयानक और मारक रोग है। कैंसर पर रेकी देने से क्या प्रभाव पड़ता है, इस विषय में श्रीमती टकाटा के विचारों से हम आपको अवगत करा रहे हैं।

"अनेक लोग कैंसर की बीमारी का उपचार कराने आते थे—विभिन्न प्रकार के कैंसर—छाती का कैंसर, पेट का एवं जीभ का। सभी प्रकार के कैंसर के लिए सर्वप्रथम पूर्ण उपचार किया जाता है। सबसे अन्त में उस स्थान का उपचार किया जाता है, जहां यह रोग होता है। कैंसर अगर फोड़े के रूप में उठा हुआ है, अखरोट जितना बड़ा है तो मेरे अनुभव के अनुसार तीन सप्ताह में वह गल जाएगा। स्त्री के अंग विशेष जैसे गर्भाशय, अंडाशय (Ovary) पर तो विशेष उपचार की आवश्यकता पड़ेगी। अगर छाती का कैंसर है तो पूर्ण शरीर का उपचार करें। सबसे अंत में छाती पर उपचार किया जाना चाहिए। जब शरीर के अंग प्राणवायु से ओतप्रोत हो जाते हैं तो कैंसर पिंड अपने आप गलने लगते हैं एवं बहुत से मामलों में शल्य चिकित्सा की आवश्यकता नहीं पड़ती।

मेरी जानकारी में ऐसा ही एक केस आया जिसमें सर्जन ने महिला की छाती के कैंसर पिंड की शल्य चिकित्सा के लिए पांच दिन बाद आने को कहा। उस शाम को वह महिला मेरे उपचार-गृह में आई और बताने लगी कि शल्य चिकित्सा से उसे बहुत डर लगता है, उसने मुझसे सहायता मांगी। मैंने उन पर उपचार प्रारंभ किया और यह पाया कि छाती का वह पिंड अखरोट जितना बड़ा है। मैंने उस महिला की अंडाशय ग्रंथि पर विशेष ध्यान दिया। वह नित्य उपचार करवाने आती रही। पांचवें दिन वह डॉक्टर (सर्जन) के यहां गई तो पिंड का नामो-निशान तक नहीं था। महिला अत्यंत प्रसन्न हुई एवं अपने पति के साथ उन्होंने रेकी शक्ति संचार भी प्राप्त किया। स्त्री के गुप्तांगों में ही उसकी छाती के कैंसर का कारण छिपा रहता है। अतएव गर्भाशय, अंडाशय के उपचार के साथ थॉइराइड ग्रंथियों एवं छाती का उपचार होना चाहिए।

श्रीमती टकाटा ने कैंसर रोग के एक अन्य केस के बारे में बताया कि उस पुरुष की उम्र करीब साठ वर्ष की होगी और वे आंत के कैंसर से बुरी तरह पीड़ित थे। उन्हें इतना दर्द था कि सुई (इंजेक्शन) देकर सुलाकर रखा जाता था और वे हर

समय सोते रहते थे। आंत में बीमारी इतनी बढ़ी हुई थी कि वे कुछ खा भी नहीं पाते थे, अतएव बहुत कमजोर हो गए थे। वे पानी तक नहीं ले पा रहे थे एवं चिकित्सक ने उनका जीवन दो सप्ताह तक और बताया था।

उनकी पत्नी रेकी जानती थी और उन्होंने निश्चय किया कि जितना अधिक-से-अधिक संभव होगा उन्हें रेकी देगी। चिकित्सक कीं उक्त सलाह के बाद भी उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। तीन दिन तक रेकी लेने के बाद वे बेहतर महसूस कर रहे थे, जगे रहते थे। उन्होंने बताया कि जब उनके गले पर उचार होता है तो उन्हें दर्द महसूस नहीं होता। जैसे ही उनकी पत्नी उनके पास से रेकी देकर उठती कि उन्हें दर्द महसूस होने लगता।

अतएव उनकी पत्नी ने अपने तीनों बच्चों को रेकी शक्ति से संचारितं कराया जिससे सभी मिलकर लगातार 24 घंटे उनका रेकी उपचार करते रहे। परिवार के चार रेकी व्यक्तियों के उपचार से उनकी हालत में सुधार होता गया और दर्द भी कम होने लगा। जैसे-जैसे उनकी हालत में सुधार होता गया, उन्होंने अपनी भूख की ओर ध्यान दिया। प्रारंभ में उन्हें सादा सूप दिया गया जिसे वे मजे से पी गए। अगले सप्ताह वे पतली खिचड़ी खाने लगे। माह का अंत होते-होते चिकित्सक ने उन्हें उनके रोग का इंजेक्शन देंना बंद कर दिया। उनकी हालत में सुधार जारी रहा। दर्द भी खत्म हो चुका था। चिकित्सक ने एक्स-रे करके देखा, कैंसर घटने लगा था। दूसरे माह के अंत तक उनके स्वास्थ्य में इतना सुधार हो गया था कि उन्होंने अपनी पत्नी से कहा कि उनके बागों में जितने रंग-बिरंगे फूल लगे हैं, सभी को काटकर श्रीमती टकाटा को कृतज्ञता के तौर पर पहुंचा दो। यह भी अनुरोध किया कि वह उनके भोजन में मछली और अर्क लेने की अनुमति दें। श्रीमती टकाटा ने उनको यह अनुमति दे दी। इसके साठ दिनों बाद उन्होंने अपना पुराना वजन प्राप्त कर लिया। छह माह में वे अपने काम पर लौट आए जबकि चिकित्सक ने उनका मात्र दो सप्ताह का जीवन और बताया था।

अतः जब तक सांस है, हमें प्रयास करते रहना चाहिएं और सफलता मिलने पर उसे रेकी का पुरस्कार मानना चाहिए।

रेकी चिकित्सा के सफल प्रयोग

एक प्रसिद्ध रेकी मास्टर ने बताया कि कैंसर का एक रोगी जनकपुरी, दिल्ली में रहता था। उसके कैंसर की पहली अवस्था खत्म होकर दूसरी शुरू हो चुकी थी। उसने मुझसे अनुरोध किया कि मैं उसे रेकी चिकित्सा दूं। मैंने उसके खान-पान और

रहन-सहन को सात्विक, शुद्ध तथा सरल बना दिया। वह स्वयं भी इस परिवर्तन से खुश हुआ। रेकी चिकित्सा देने के दस दिन बाद ही उसके स्वास्थ्य में स्पष्ट सुधार दिखाई देने लगे। उसने एलोपैथिक चिकित्सा के साथ रेकी चिकित्सा भी जारी रखी। पंद्रह दिन बाद मरीज स्वयं कहने लगा, "डॉक्टर साहब! मुझे आशा की नई किरण दिखाई देने लगी है, परमात्मा की कृपा से मैं अवश्य ही इस भयानक रोग से मुक्त हो जाऊंगा।"

मुझे उसकी ये नई आशा-विश्वास भरी बातें अच्छी लगीं। मैंने उसका उत्साह बढ़ाते हुए कहा, "रेकी से बहुत से कैंसर रोगी ठीक हो चुके हैं और निश्चय ही आप भी पूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करेंगे।"

मरीज को मेरी बात सुनकर खुशी हुई। उसके चेहरे पर एक नई चमक आ गई। इस चमक के पीछे उसके हृदय में छिपा आत्मविश्वास था और इस नए आत्मविश्वास को जन्म देने का श्रेय निश्चय ही 'रेकी' को जाता है।

मुझे यह बताते हुए खुशी है कि एक वर्ष बाद वह युवा मरीज कैंसर रोग से पूरी तरह मुक्त हो गया।

एक युवक की बाईं आंख सूज गई थी। वह रेकी सीखने आए और उसके बाद घर जाकर स्वयं पर रेकी का प्रयोग करने लगे। उनकी आंख की सूजन एक सप्ताह में पूरी तरह ठीक हो गई। इससे पहले वे कई दवाएं प्रयोग कर चुके थे, पर किसी से भी लाभ नहीं हुआ था।

सुप्रसिद्ध शास्त्रीय नर्तक बिरजू महाराज के निजी सचिव ने बताया कि बिरजू महाराज को हृदय संबंधी बहुत कमजोरी हो गई थी। डॉक्टर ने उन्हें सलाह दी थी कि वे अपना नृत्य कम-से-कम कर दें। रेकी चिकित्सा करवाने तथा उसका अभ्यास करने से वे तीन माह में पूरी तरह स्वस्थ हो गए और उनकी नृत्य साधना पुनः प्रारंभ हो गई। उनका मधुमेह का रोग लगभग 75 प्रतिशत कम हो गया।

पचास वर्षीय एक महिला जो गठिया से पीड़ित थीं, रोज एक घंटे तक रेकी मास्टर द्वारा रेकी चिकित्सा करवाती थीं। वे कोई अन्य दवा नहीं ले रही थीं, हां खान-पान काफी नियमित, सादा और प्राकृतिक कर दिया था। मात्र 18 दिन में वे पूरी तरह स्वस्थ हो गईं।

एक अन्य रेकी मास्टर ने बताया कि एक व्यक्ति की रीढ़ की हड्डी में कैन्सर हो गया था। डॉक्टर ने उसकी मेडिकल जांच करके बताया कि वह अधिक-से-अधिक तीन माह जीवित रह सकता है। सब ओर से निराश होकर उसने नियमित रूप

से सुबह-शाम रेकी लेनी प्रारंभ की। दोनों समय एक-एक घंटा। जिस समय रेकी प्रारंभ की गई वह उठ-बैठ तक नहीं सकता था। रेकी मास्टर ने पहले उसके प्रभामंडल को स्वच्छ, शुद्ध और शक्तिशाली बनाया। उसके पश्चात ब्रह्मांडीय ऊर्जा अर्थात रेकी दी। डेढ़ माह तक चिकित्सा लेने के बाद रोगी को स्वास्थ्य लाभ होना शुरू हो गया। दो माह पूरे होते-होते वह अपने को पूरी तरह स्वस्थ अनुभव करने लगा। बिस्तर से उठकर मकान में आस-पास घूमना और सात्विक हल्का भोजन करना शुरू कर दिया। लकवे के कारण सुन्न पड़े अंगों में पूरी हरकत होने लगी। डॉक्टर से मिलकर उसने अपनी जांच करवाई। एक्सरे, अल्ट्रासाउण्ड आदि के परीक्षण परिणाम देखकर डॉक्टर आश्चर्य में पड़ गया। जिस मरीज को वह मरणासन्न समझ रहा था और तीन महीने में मर जाने की घोषणा कर दी थी, वह पूरी तरह स्वस्थ रूप में उसके सामने खड़ा था। यह वास्तव में रेकी का चमत्कार था।

एक युवती ने एक सफल शास्त्रीय नर्तकी बनने का स्वप्न सजा रखा था और उसे अपना कैरियर बनाना चाहती थी। इसके लिए वह नियमित रूप से नृत्य सीखती तथा घंटों उसका अभ्यास करती थी। एक दिन नृत्य करते-करते उसकी पैर की मांसपेशी बुरी तरह खिंच गई। डॉक्टर को दिखलाया गया, क्योंकि उसके पैर में इतनी तीव्र पीड़ा होती थी कि नृत्य करना अत्यंत कठिन हो रहा था। डॉक्टर ने दवा देते हुए कहा कि यदि वह स्वस्थ जीवन बिताना चाहती है तो नृत्य करना छोड़ दे। युवती को इस बात से दुख पहुंचा। उसकी एक सहेली रेकी चिकित्सा करना जानती थी। उसने इस सहेली से अनुरोध किया कि वह उसको स्वस्थ करने के लिए रेकी चिकित्सा करे। सहेली ने उसकी बात मान ली। पन्द्रह दिन तक नियमित रूप से रेकी चिकित्सा करवाने के बाद वह पूरी तरह स्वस्थ हो गई और उसने पुनः नए उत्साह से नृत्य का अभ्यास शुरू कर दिया।

इसी प्रशिक्षण की अवधि में एक अद्भुत सत्य कथा दयाल नामक युवक की सुनने को मिली (यह वास्तविक नाम नहीं है, मैं नाम भूल रहा हूं)। दयाल को तंबाकू का गुटका खाने का बहुत शौक था। वह यह भी जानता था कि गुटका खाना सेहत के लिए बहुत हानिकारक है। इससे व्यक्ति को कैंसर जैसा भयानक रोग हो सकता है। पेट और गले आदि की खराबी हो जाना तो मामूली बात है। लेकिन बहुत प्रयत्न करने के बाद भी दयाल गुटका खाने की आदत छोड़ नहीं पा रहा था। रेकी प्रशिक्षण शिविर में आकर रेकी साधना सीखने के बाद उसने घर जाकर अपनी साधना जारी रखी। इक्कीस दिन

के बाद दयाल ने गुटका खाना छोड़ दिया। यह आदत उससे स्वयं छूट गई, इसके लिए उसने कोई विशेष प्रयत्न अथवा इच्छाशक्ति का उपयोग नहीं किया। हां, रेकी साधना करते समय वह अपनी इस हानिकारक आदत से मुक्त होने के लिए परमात्मा से प्रार्थना अवश्य किया करता था। गुटका खाने की आदत को छोड़ना उसके लिए बहुत कठिन कार्य था क्योंकि लखनऊ में उसकी तीन किराए पर ली गई दुकानें थीं और इन तीनों दुकानों पर पान, पान मसाला, तंबाकू और जर्दे के गुटके ही बिकते थे। इस प्रकार वह चौबीसों घंटे इन चीजों से घिरा रहता था, लेकिन गुटका खाने की आदत उससे ऐसे छूटी जैसे गधे के सिर से सींग। अब उसे अंदर से इच्छा ही नहीं होती। यही नहीं वरन् जो ग्राहक उसकी दुकान से सिगरेट, तंबाकू या गुटका लेने आते, उन्हें भी दयाल इन चीजों की भयानक हानियां समझाने लगा।

उसके रेकी प्रशिक्षक एक दिन दयाल से मिलने उसकी दुकान पर गए। वे उसमें हुए शुभ परिवर्तन को देखकर अत्यधिक प्रसन्न हुए। उन्होंने उसे सलाह देते हुए कहा, "भाई दयाल, अब तुम कोई दूसरा व्यापार शुरू करो वर्ना इस प्रकार तो तुम्हारे सभी ग्राहक नाराज हो जाएंगे या टूट जाएंगे।"

दयाल ने उनकी सलाह मानकर एक दूसरा व्यापार शुरू कर दिया। इस दूसरे व्यापार से एक साल में दयाल को इतना लाभ हुआ कि उसने अपना मकान, दुकान और कार खरीद ली। उसके घर में एक पुत्र रत्न ने भी जन्म लिया। इस भांति रेकी ने दयाल के जीवन को पूरी तरह स्वस्थ, सुखी तथा संपन्न बना दिया।

अब एक अन्य सज्जन का वृत्तांत आपको बताएं। उनका जीवन सीधा-सादा और उदारता से पूर्ण है। उन्हें देखकर आप यह अनुमान भी नहीं लगा सकते कि यह व्यक्ति किसी अत्यधिक धनवान परिवार का सदस्य होगा और न आप यह कल्पना कर सकते हैं कि एक ऐसा भी समय था जब यह व्यक्ति सदा किसी-न-किसी नशे में डूबा रहता था। शायद ही कोई ऐसा नशा हो जिसे उन्होंने चखा न हो। नशों की रंगीन और झूठी मस्ती भरी दुनिया में वे इस कदर डूब चुके थे कि उससे बाहर निकलने की कोई आशा नहीं रह गई थी। कई प्रकार के इलाज करवाए, भांति-भांति के डॉक्टर, हकीम, वैद्यों को दिखाया, लेकिन नशा करने की आदत नहीं छूटी। नशों का तन-मन पर हानिकारक प्रभाव पड़ना शुरू हो चुका था और वह अंधकार के असीम सागर में डूबने ही वाले थे कि उसके मन में रेकी सीखने की धुन समाई। कोई विशेष उद्देश्य नहीं था, बस एक उत्सुकता थी, एक नई रहस्यमय शक्ति को आजमाने की।

रेकी की साधना नियमित रूप से करने पर उनके मन में स्वतः क्रांतिकारी परिवर्तन होने लगा। नशों का सेवन करने के प्रति उनकी अरुचि होने लगी और उन्होंने नशा करना पूरी तरह त्याग दिया। आज वह एक स्वस्थ तथा सुखी जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

इसी प्रकार के अनेक सच्चे उदाहरण हैं, जिनमें रेकी का अभ्यास तथा साधना करने से लोगों ने तंबाकू, सिगरेट, शराब, जुएबाजी, स्मैक जैसे नशों आदि को सरलता से छोड़ दिया।

इसके अतिरिक्त रेकी की साधना द्वारा अनेक लोग अपनी चिन्ताओं, भयों, परेशानियों तथा मानसिक कमजोरियों से मुक्त होकर एक सफल एवं सुखी जीवन व्यतीत करने में सफलता प्राप्त कर चुके हैं।

रेकी एक ऐसी सरल, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक विधि है जिसकी साधना द्वारा कोई भी व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकता है। यह व्यक्ति की मानसिक तथा आध्यात्मिक शक्तियों को जाग्रत कर उनका विकास करने में भी अत्यधिक सहायता देती है।

विज्ञान और मनोविज्ञान की कसौटी पर रेकी

हमारे सभी रोग मन और शरीर दोनों से संबंध रखते हैं। अब इस तथ्य को सारे संसार के चिकित्सकों द्वारा मान्यता मिल चुकी है कि रोगों का कारण केवल शारीरिक ही नहीं वरन् मनोदैहिक (Psychosomatic) होता है अर्थात शरीर और मन दोनों में रोगों के कारण छिपे रहते हैं। केवल शरीर में छिपे रोगों के कारणों को दूर कर उन्हें स्थायी रूप से ठीक नहीं किया जा सकता। शरीर के साथ ही मन की चिकित्सा करना भी आवश्यक है। जब शरीर और मन दोनों का एक साथ इलाज किया जाता है तभी रोगी पूरी तरह स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर पाता है।

इससे भी आगे बढ़कर कुछ मनोवैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि मन में शरीर से अधिक शक्ति है। यद्यपि मन और शरीर दोनों का एक-दूसरे पर प्रभाव पड़ता है लेकिन साधारण जीवन में ऐसे सैकड़ों उदाहरण देखने को मिलते हैं जिनमें मानसिक कारण शरीर पर हावी हो जाते हैं। दूसरे शब्दों में मन शरीर से अधिक शक्तिशाली है और वही शरीर को संचालित तथा प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए जब किसी व्यक्ति का कोई अत्यंत प्रिय साथी बिछुड़ जाता है अथवा कोई व्यक्ति अत्यधिक भय, क्रोध, चिन्ता, पश्चाताप आदि से पीड़ित होता है तो उसे आप चाहे कितनी शक्तिशाली औषधि या इंजेक्शन दें, उसके शरीर में वह शक्ति नहीं आ पाती

के बाद दयाल ने गुटका खाना छोड़ दिया। यह आदत उससे स्वयं छूट गई, इसके लिए उसने कोई विशेष प्रयत्न अथवा इच्छाशक्ति का उपयोग नहीं किया। हां, रेकी साधना करते समय वह अपनी इस हानिकारक आदत से मुक्त होने के लिए परमात्मा से प्रार्थना अवश्य किया करता था। गुटका खाने की आदत को छोड़ना उसके लिए बहुत कठिन कार्य था क्योंकि लखनऊ में उसकी तीन किराए पर ली गई दुकानें थीं और इन तीनों दुकानों पर पान, पान मसाला, तंबाकू और जर्दे के गुटके ही बिकते थे। इस प्रकार वह चौबीसों घंटे इन चीजों से घिरा रहता था, लेकिन गुटका खाने की आदत उससे ऐसे छूटी जैसे गधे के सिर से सींग। अब उसे अंदर से इच्छा ही नहीं होती। यही नहीं वरन् जो ग्राहक उसकी दुकान से सिगरेट, तंबाकू या गुटका लेने आते, उन्हें भी दयाल इन चीजों की भयानक हानियां समझाने लगा।

उसके रेकी प्रशिक्षक एक दिन दयाल से मिलने उसकी दुकान पर गए। वे उसमें हुए शुभ परिवर्तन को देखकर अत्यधिक प्रसन्न हुए। उन्होंने उसे सलाह देते हुए कहा, "भाई दयाल, अब तुम कोई दूसरा व्यापार शुरू करो वर्ना इस प्रकार तो तुम्हारे सभी ग्राहक नाराज हो जाएंगे या टूट जाएंगे।"

दयाल ने उनकी सलाह मानकर एक दूसरा व्यापार शुरू कर दिया। इस दूसरे व्यापार से एक साल में दयाल को इतना लाभ हुआ कि उसने अपना मकान, दुकान और कार खरीद ली। उसके घर में एक पुत्र रत्न ने भी जन्म लिया। इस भांति रेकी ने दयाल के जीवन को पूरी तरह स्वस्थ, सुखी तथा संपन्न बना दिया।

अब एक अन्य सज्जन का वृत्तांत आपको बताएं। उनका जीवन सीधा-सादा और उदारता से पूर्ण है। उन्हें देखकर आप यह अनुमान भी नहीं लगा सकते कि यह व्यक्ति किसी अत्यधिक धनवान परिवार का सदस्य होगा और न आप यह कल्पना कर सकते हैं कि एक ऐसा भी समय था जब यह व्यक्ति सदा किसी-न-किसी नशे में डूबा रहता था। शायद ही कोई ऐसा नशा हो जिसे उन्होंने चखा न हो। नशों की रंगीन और झूठी मस्ती भरी दुनिया में वे इस कदर डूब चुके थे कि उससे बाहर निकलने की कोई आशा नहीं रह गई थी। कई प्रकार के इलाज करवाए, भांति-भांति के डॉक्टर, हकीम, वैद्यों को दिखाया, लेकिन नशा करने की आदत नहीं छूटी। नशों का तन-मन पर हानिकारक प्रभाव पड़ना शुरू हो चुका था और वह अंधकार के असीम सागर में डूबने ही वाले थे कि उसके मन में रेकी सीखने की धुन समाई। कोई विशेष उद्देश्य नहीं था, बस एक उत्सुकता थी, एक नई रहस्यमय शक्ति को आजमाने की।

रेकी की साधना नियमित रूप से करने पर उनके मन में स्वतः क्रांतिकारी परिवर्तन होने लगा। नशों का सेवन करने के प्रति उनकी अरुचि होने लगी और उन्होंने नशा करना पूरी तरह त्याग दिया। आज वह एक स्वस्थ तथा सुखी जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

इसी प्रकार के अनेक सच्चे उदाहरण हैं, जिनमें रेकी का अभ्यास तथा साधना करने से लोगों ने तंबाकू, सिगरेट, शराब, जुएबाजी, स्मैक जैसे नशों आदि को सरलता से छोड़ दिया।

इसके अतिरिक्त रेकी की साधना द्वारा अनेक लोग अपनी चिन्ताओं, भयों, परेशानियों तथा मानसिक कमजोरियों से मुक्त होकर एक सफल एवं सुखी जीवन व्यतीत करने में सफलता प्राप्त कर चुके हैं।

रेकी एक ऐसी सरल, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक विधि है जिसकी साधना द्वारा कोई भी व्यक्ति अपने व्यक्तित्व का विकास कर सकता है। यह व्यक्ति की मानसिक तथा आध्यात्मिक शक्तियों को जाग्रत कर उनका विकास करने में भी अत्यधिक सहायता देती है।

विज्ञान और मनोविज्ञान की कसौटी पर रेकी

हमारे सभी रोग मन और शरीर दोनों से संबंध रखते हैं। अब इस तथ्य को सारे संसार के चिकित्सकों द्वारा मान्यता मिल चुकी है कि रोगों का कारण केवल शारीरिक ही नहीं वरन् मनोदैहिक (Psychosomatic) होता है अर्थात शरीर और मन दोनों में रोगों के कारण छिपे रहते हैं। केवल शरीर में छिपे रोगों के कारणों को दूर कर उन्हें स्थायी रूप से ठीक नहीं किया जा सकता। शरीर के साथ ही मन की चिकित्सा करना भी आवश्यक है। जब शरीर और मन दोनों का एक साथ इलाज किया जाता है तभी रोगी पूरी तरह स्वास्थ्य लाभ प्राप्त कर पाता है।

इससे भी आगे बढ़कर कुछ मनोवैज्ञानिकों ने यह सिद्ध कर दिया है कि मन में शरीर से अधिक शक्ति है। यद्यपि मन और शरीर दोनों का एक-दूसरे पर प्रभाव पड़ता है लेकिन साधारण जीवन में ऐसे सैकड़ों उदाहरण देखने को मिलते हैं जिनमें मानसिक कारण शरीर पर हावी हो जाते हैं। दूसरे शब्दों में मन शरीर से अधिक शक्तिशाली है और वही शरीर को संचालित तथा प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए जब किसी व्यक्ति का कोई अत्यंत प्रिय साथी बिछुड़ जाता है अथवा कोई व्यक्ति अत्यधिक भय, क्रोध, चिन्ता, पश्चाताप आदि से पीड़ित होता है तो उसे आप चाहे कितनी शक्तिशाली औषधि या इंजेक्शन दें, उसके शरीर में वह शक्ति नहीं आ पाती

जो आनी चाहिए। यही कारण है कि ऐसी स्थिति में डॉक्टर मरीज को प्रशांतक (Tranquilizers) या नींद लाने वाली दवाइयां देकर सबसे पहले उसके मन को संतुलित करने का प्रयत्न करते हैं।

अतः यह कहना सत्य के अधिक निकट हो जाता है कि हमारे सभी शारीरिक रोगों या मानसिक बाधाओं की जड़ मन में ही छिपी होती है। इसी के आधार पर यह कहना पूरी तरह उचित होगा कि रेकी हमारे मन में नई आशा, नया विश्वास और प्रेम जगाकर हमारे रोगों को उनके जड़-मूल से ठीक करने का प्रयत्न करती है। जैसे ही कोई रोगी रेकी द्वारा स्वास्थ्य लाभ पाने के विचार को स्वीकार कर लेता है, उसका चेतन, अवचेतन और अचेतन मन स्वस्थ होने की दिशा में गतिशील होना शुरू हो जाता है। रेकी का बार-बार किया जाने वाला अभ्यास रोगी के अवचेतन मन को प्रभावित करने लगता है और चूंकि अवचेतन मन हमारे शरीर की सभी अंदरूनी क्रियाओं, जैसे भोजन का पाचन, हृदय की धड़कन, रक्त दबाव आदि को नियंत्रित करता है, अतः वह इनमें आवश्यक सुधार कर रोग को दूर करने का प्रयत्न करने लगता है। किसी बाहरी डॉक्टर या दवा के बजाय हमारा अवचेतन मन और आंतरिक शारीरिक क्रियाएं अपने अंदरूनी रोग को दूर करने की विधि कहीं अधिक बेहतर रूप में समझती हैं। अतः उनके द्वारा किया गया इलाज प्रभावी और स्थाई होता है।

सुझावों और आत्म-सुझावों का प्रभावः मनोविज्ञान द्वारा यह सिद्ध कर दिया गया है कि हमारे शरीर तथा मस्तिष्क पर विचारों तथा भावनाओं का विशेष प्रभाव पड़ता है। जिन विचारों तथा भावनाओं को हम अपने मस्तिष्क में बार-बार लाते हैं वे हमारे शरीर तथा मनोमस्तिष्क को प्रभावित करने लगते हैं। अंधेरे में भूत का विचार आते ही शरीर में रोमांच हो जाना अथवा हृदय की धड़कन बढ़ जाना आदि इसके ज्वलंत प्रमाण हैं। इसी प्रकार घृणा, द्वेष, भय या चिन्ता आदि के नकारात्मक विचार शरीर को रोगी बना देते हैं। इसके विपरीत शुभ विचार तथा भाव हमारे शरीर तथा मस्तिष्क को शक्तिशाली बनाते हैं। अतः रेकी साधकों, चिकित्सकों तथा रेकी चिकित्सा करवाने वालों के लिए विचारों तथा भावनाओं का अत्यधिक महत्व है। दूसरों के द्वारा दिए गए, बोले गए या मौन सुझाव जो स्वास्थ्य, शक्ति तथा आत्मविश्वास की भावनाओं का सृजन करते हैं, हमारे लिए लाभदायक सिद्ध होते हैं। इसी प्रकार के सुझाव हम स्वयं अपने आप को भी दे सकते हैं। इन्हें आत्म-सुझाव कहते हैं। जिस समय रेकी चिकित्सक रोगी के शरीर के कुछ निश्चित

स्थानों पर हाथ रखता है अथवा उसके अंगों के सामने अपने हाथों को हवा में घुमाता है और रोगी से कहता है कि वह उस दिव्य ऊर्जा, प्रकाश या ताप को ग्रहण करने का प्रयत्न करे जो उसके हाथों से अदृश्य रूप से निकल रहा है, यह ऊर्जा ही उसको स्वास्थ्य लाभ प्रदान करेगी। उस समय रेकी चिकित्सक के हाथ का स्पर्श या गति रोगी को यह मौन सुझाव देती है कि वह धीरे-धीरे अंदर से स्वस्थ हो रहा है। इसके साथ ही रोगी स्वयं भी अपने मन में स्वस्थ होने का विचार लाकर इस प्रक्रिया में सहायता देता है। अतऐव इस प्रकार चेतन, अवचेतन और अचेतन मन पर रोगी तथा रेकी चिकित्सक दोनों के मौन सुझाव स्वास्थ्य लाभ की प्रक्रिया को बलवान बनाते हैं। रेकी का प्रभाव चेतन मन से अधिक अचेतन और अवचेतन मन पर पड़ता है, क्योंकि सुझाव शब्दों में होने के बजाय स्पर्श, विचार तथा कल्पना द्वारा दिए और लिए जाते हैं। अतः स्वास्थ्य लाभ या व्यक्तित्व परिवर्तन अंदर से होता है, बाहर से आरोपित नहीं होता। यह एक मनोवैज्ञानिक तथ्य है जो उतना ही प्रामाणिक और सत्य है, जैसे विज्ञान में H^2O=पानी या जल। सरल अर्थों में हम कह सकते हैं कि जैसे हाइड्रोजन के दो परमाणु और ऑक्सीजन का एक परमाणु मिलकर जल का रूप धारण कर लेते हैं, उसी प्रकार रेकी मास्टर और रोगी के सकारात्मक तथा स्वास्थ्यपूर्ण विचार मिलकर रोग को दूर कर पूर्ण स्वास्थ्य की स्थिति का सृजन करते हैं।

शरीर और मन की शांत एवं शिथिल स्थितिः रेकी गुरु किसी भी रोगी अथवा ब्रह्मांडीय जीवनी ऊर्जा (रेकी ऊर्जा) पाने के इच्छुक व्यक्ति को सर्वप्रथम आंखें बंद करके शांत तथा शिथिल अवस्था में बैठने या लेटने की सलाह देता है। जब वह व्यक्ति इस स्थिति में आ जाता है, उसके बाद ही रेकी चिकित्सक उसके शरीर के निश्चित स्थानों पर अपने हाथों को रखता है। मनोविज्ञान की दृष्टि से शरीर-मन की यह शिथिल और शांत अवस्था बहुत महत्वपूर्ण है। हिप्नोटिस्ट भी सम्मोहित होने वाले व्यक्ति को पहले इसी स्थिति में आने का निर्देश देते हैं। व्यवहारवादी मनोपचारक (Behavorial Psychiatrist) भी विभिन्न प्रकार के भयों, भ्रमों आदि मानसिक विकारों को दूर करने के लिए सबसे पहले रोगी को शारीरिक एवं मानसिक रूप से शिथिल होने का सुझाव देते हैं। इस स्थिति में लाने के बाद ही उन्हें आवश्यक मानसिक कल्पनाचित्र देखने के लिए प्रेरित किया जाता है। इसका कारण यह है कि जब हमारा शरीर तथा मन शिथिल-शांत होता है और आंखें बंद रहती हैं तब मनो-मस्तिष्क से अल्फा तरंगें निकलने लगती हैं जो शरीर तथा मनोमस्तिष्क

के लिए अत्यंत लाभप्रद होती हैं। ये तरंगें आंख खुलते ही गायब हो जाती हैं या उनमें रुकावट आ जाती है। मस्तिष्क से अल्फा, बीटा, गामा नामक विद्युत तरंगें सदैव निकलती रहती हैं। सामान्य व्यक्ति के मस्तिष्क से निकलने वाली तरंगें 100 माइक्रोबोल्ट (Microbolt) की विद्युतीय शक्ति रखती हैं। दूसरा लाभ इससे यह होता है कि हम अपने मन को सरलता से किसी एक विषय पर एकाग्र कर सकते हैं। तीसरे, इस स्थिति में हम अपने अवेचतन मनो-मस्तिष्क को सकारात्मक सुझाव देकर उसकी अपार शक्तियों का लाभ उठा सकते हैं। चौथे; शिथिल एवं शांत अवस्था में आते ही हमें अपनी चिन्ताओं, भयों और परेशानियों आदि से अपने-आप छुटकारा मिल जाता है।

ब्रह्मांडीय ऊर्जा या रेकी के कल्पनाचित्रः यह एक मनोवैज्ञानिक सत्य है कि व्यक्ति अधिकतर अपनी इच्छाशक्ति से नहीं वरन् अपनी कल्पनाशक्ति से प्रेरित होकर कार्य करता है। जब भी किसी व्यक्ति की इच्छाशक्ति या कल्पनाशक्ति के बीच संघर्ष होता है तो कल्पनाशक्ति ही विजयी होती है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए यदि आपसे कोई कहे कि 'आप धरती पर पड़ी एक समतल पटरी पर चलकर दिखाइए जो एक फिट चौड़ी और सौ फिट लंबी है। यदि आप इस पटरी पर बिल्कुल सीधे, बिना इधर-उधर गिरे चल लेंगे तो आपको सौ रुपये पुरस्कार दिया जाएगा।'

आप निश्चय ही इस चुनौती को स्वीकार कर सौ रुपये जीतकर दिखा देंगे।

लेकिन अब उसी समतल पटरी को 200 मीटर की ऊंचाई पर दो ऊंची इमारतों के बीच की खाली जगह पर रखकर मजबूती से जड़ दिया जाए और आपसे कहा जाए कि अब इस पर चलकर दिखाइए।

अब आप ऊंचाई की कल्पना मात्र से कांप जाएंगे और आपको बार-बार ऐसा लगेगा कि यदि आप इस पटरी पर चले और जरा-सा भी संतुलन बिगड़ा या नीचे देखकर पैर लड़खड़ाए तो चक्कर खाकर गिरे बिना नहीं रहेंगे और नीचे जमीन पर गिरने के बाद जान बचे या न बचे अथवा अंग-भंग हो गया तो क्या होगा? यदि आप इस प्रकार के काल्पनिक भय से पीड़ित होंगे तो ऊंचाई पर रखी पटरी पर चलना पसंद नहीं करेंगे। इसका मूल कारण आपकी नकारात्मक कल्पना से उपजा भय ही होगा। यदि इसी पटरी को पांच-छः फिट की ऊंचाई पर दो खंभों पर रख दिया जाए तो आप उस पर चलने के लिए तैयार हो जाएंगे। इस प्रकार हम देखते हैं कि बदलती हुई परिस्थितियों के अनुसार हमारी कल्पनाशक्ति जिस दिशा में अधिक बल मारती है, हम उसी के अनुसार कार्य करने लगते हैं।

लेकिन यदि आपको सम्मोहित करके आपके भय को हटाकर यह आत्मविश्वास भर दिया जाए कि आप 200 मीटर की ऊंचाई पर दो खंभों पर टिकी पटरी पर से आराम से निकल जाएंगे तो निश्चय ही आप यह कार्य कर लेंगे।

यही आत्मविश्वास आपके तन-मन को शिथिल तथा शांत करके भी सफलता सहित इस कार्य को संपन्न करने के काल्पनिक चित्रों को दिखाकर पैदा किया जा सकता है। यह एक मनोवैज्ञानिक सत्य है। इस प्रकार के प्रयोग किए भी जा चुके हैं।

अतः जब रोगी शांत तथा शिथिल अवस्था में रहते हुए रेकी चिकित्सक से स्पर्श चिकित्सा लेता है तो उसके (चिकित्सक के) हाथों से निकलने वाला सूक्ष्म विकिरण और ताप उसकी चेतना में स्वास्थ्य एवं सफलता के मानसिक चित्रों का सृजन करता है। यही मानसिक काल्पनिक चित्र उसके तन-मन की आंतरिक शक्ति को सक्रिय कर उसे स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं।

स्पर्श बोध क्या है ?

शरीर की पांचों इंद्रियों (आंख, नाक, कान, मुंह, त्वचा) में से स्पर्श बोध एक है। त्वचा में फैली हुई स्पर्श बोध की संवेदना द्वारा ही हम किसी वस्तु की कठोरता, कोमलता, ऊष्णता, शीतलता, पीड़ा व दाब का अनुभव करते हैं। त्वचा तथा श्लेष्म (Mucous) झिल्लियों में ऐसी कई विभिन्न स्पर्श इंद्रियां होती हैं, जिन्हें स्पर्श ग्राह्य कणिकाएं (Corpuscles) कहते हैं। स्पर्श इंद्रियां शरीर के बालों के समीप पाई जाती हैं। शरीर के केशहीन हिस्सों में तथा ज्यादा गहन ऊतकों (Tissues) में स्पर्श की अनुभूति तब होती है जब या तो कोई वस्तु स्पर्शेन्द्रिय के संपर्क में आकर उसे दबाकर उसका आकार बदल देती है या फिर वह वस्तु समीप के किसी बाल से छू जाती है। स्नायु तत्काल इन संवेगों को मेरुदण्ड तक तथा वहां से मस्तिष्क तक पहुंचाते हैं। स्पर्श की प्रकृति की सूचना मिलने पर मस्तिष्क उसी के अनुसार कार्य करने का आदेश मोटर न्यूरोन्स (Motor Neurons) द्वारा भेजता है। मस्तिष्क तक जो सूचना आती है, उसे दूसरे प्रकार की स्नायु कोशिकाएं (जिन्हें सेन्सरी न्यूरोन्स या संवेदी तंत्रिका कोशिकाएं कहते हैं) लाते हैं। हमारे शरीर में इन दोनों स्नायु तंत्रों का जाल साथ-साथ बिछा होता है। इस स्नायु तंत्र का संबंध चेतन तथा अचेतन मन दोनों से होता है, तथापि वे अचेतन मन से अधिक प्रभावित होते हैं।

संवेदी तंत्रिका कोशिकाओं (Sensory Neurons) द्वारा मस्तिष्क तक जब कोई सूचना पहुंचाई जाती है तो मस्तिष्क उस सूचना का विश्लेषण कर संबंधित मांसपेशी को ही नहीं वरन् शरीर के सभी अंदरूनी तथा बाहरी अंगों को आवश्यक कार्यवाही करने का आदेश भेज देता है।

भिन्न-भिन्न मानसिकता के व्यक्तियों में अलग-अलग वस्तुओं और व्यक्तियों का स्पर्श पाने से, विभिन्न तरह की प्रतिक्रियाएं होती हैं। उदाहरण के लिए हमारे शरीर पर पिता के हाथों का स्पर्श और प्रेमिका के हाथों का स्पर्श अलग-अलग प्रकार की प्रतिक्रियाओं को जन्म देता है। सांप का अचानक स्पर्श हो जाना भय की प्रतिवर्ती क्रियाओं (Reflex actions) की रचना करता है। इन विभिन्न प्रतिक्रियाओं पर हम आगे विस्तार से विचार करेंगे।

शरीर के कुछ भाग अन्य भागों की तुलना में स्पर्श के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं क्यांकि बोध इन्द्रियां उन स्थानों पर अधिक होती हैं। कुछ स्थानों पर ये बोध इन्द्रियां गुच्छों में पाई जाती हैं, जैसे जीभ की नोक, सभी उंगलियों (अंगूठे को मिलाकर) की नोक तथा नाक का सिरा बेहद संवेदनशील होते हैं। दूसरी ओर दोनों कंधों के बीच पीठ में केवल कुछ ही बोध इंन्द्रियां होती हैं, अतः वहां किसी वस्तु का स्पर्श कम प्रतीत होता है।

आइए! अब हम इस प्रश्न पर विचार करें कि जब कोई वस्तु, पशु-पक्षी, पौधे या व्यक्ति हमारे शरीर को स्पर्श करता है नो हमारे शरीर तथा मनोमस्तिष्क पर कैसे और क्या प्रभाव पड़ता है।

मनोवैज्ञानिक प्रभावों को जानने के लिए यह जानना आवश्यक है कि हमारा मन यद्यपि एक ही है पर उसके स्तर तीन हैं—चेतन मन, अवचेतन मन तथा अचेतन मन। जाग्रत अवस्था में हमारा चेतन मन सक्रिय रहता है। चेतन मन की विशेषताएं हैं—तर्क करना, भले-बुरे का भेद करना, विचार करना, निर्णय लेना। अवचेतन मन जो सुषुप्त अवस्था में भी कार्य करता रहता है, उसकी विशेषताएं हैं—सांस क्रिया, पाचन क्रिया, हृदय की धड़कन आदि शरीर की सभी अंदरूनी क्रियाओं को जारी रखना एवं बदलती हुई परिस्थितियों के अनुसार उनमें सुधार करना। इसके अतिरिक्त वह हमारी स्मृतियों, पुराने खट्टे-मीठे अनुभवों, भावनाओं, कल्पनाओं, प्रतीकों, स्पर्शबोध से उत्पन्न भावों, भावनाओं आदि का भी भंडार है। लेकिन अवेचतन मन (Subconscious Mind) तर्क नहीं कर सकता, अच्छे-बुरे का भेद नहीं कर सकता और न कोई निर्णय ले सकता है। इसके बाद मन की चेतना का एक तीसरा स्तर भी माना जाता है। इसे अचेतन मन कहते हैं। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार मन के अचेतन स्तर पर हमसे पहले हुए सभी पूर्वजों के अनुभव अचेतन स्तर पर संग्रहीत होते हैं। इसमें अपार अनुभव और ज्ञान होता है। आध्यात्मिक पुरुष मन के अचेतन स्तर को समस्त शक्तियों का केन्द्र मानते हैं। जब कोई व्यक्ति समाधि की अवस्था प्राप्त कर लेता है तो वह इसी स्तर पर पहुंच जाता है।

यहां यह भी समझ लेना आवश्यक है कि मस्तिष्क (Brain) और मन (Mind) में अंतर है। हमारे सिर और मेरुदण्ड में जो कुछ है वह मस्तिष्क (Brain) है। अब यह भी सिद्ध हो चुका है कि शरीर के हर कोष (Cell) का अपना मस्तिष्क और मन होता है। मन (Mind) से हमारा तात्पर्य उस ऊर्जा से है जो मस्तिष्क द्वारा अपना कार्य करती है। उदाहरण के लिए जागृत अवस्था में जब आप कोई विचार करते हैं तो वह आपका चेतन मन होता है जो मस्तिष्क के विचार केन्द्र में स्थित स्नायुओं की सहायता से विचार करता है। जब आप कोई नई विद्या या आदत पूरी तरह सीख जाते हैं तो वह चेतन मन के स्तर से उतर कर अवचेतन स्तर पर पहुंच जाती है, फिर उसे करने के लिए आपको विशेष चेष्टा या एकाग्रता का उपयोग नहीं करना पड़ता। इस स्थिति पर पहुंचकर आपका चेतन मन कार चलाते हुए भी किसी नए विचार या वार्तालाप में उलझा रह सकता है। ठीक से प्रश्नोत्तर कर सकता है। लेकिन जिस समय आप या आपका चेतन मन कार या हवाई जहाज चलाने का प्रशिक्षण लेते हैं उस समय आपको सारा ध्यान प्रशिक्षण पर लगाना होता है। धीमे-धीमे जो नई बातें/क्रियाएं/अनुभव आप सीखते हैं वह शनैः-शनैः अवचेतन (Subconscious) मन में चला जाता है और इस प्रकार ये क्रियाएं चेतन मन उसको सौंप देता है।

हम यह जान चुके हैं कि हमारे शरीर की लगभग सभी आन्तरिक क्रियाएं अवचेतन मन द्वारा होती हैं। अतः जब आदमी बीमार होता है तो उस स्थिति में यदि अवचेतन मन को स्वस्थ होने के सुझाव दिए जाएं और वह उन्हें स्वीकार कर ले तो वह शरीर के अंदरूनी अंगों की क्रियाओं में समुचित सुधार कर सकता है, जिसके परिणामस्वरूप बीमार आदमी अपने रोग से मुक्ति प्राप्त कर सकता है।

जब भी हमें कोई स्पर्श करता है तो उसका संदेश हमारी इंद्रियों द्वारा मनोमस्तिष्क में पहुंचता है। मनोमस्तिष्क उस व्यक्ति से संबंधित भावनात्मक संबंधों के अनुसार ही प्रतिक्रिया करने की आज्ञा अपने विभिन्न अंगों को देता है। इन क्रियाओं में शरीर क्रिया करने के बाद चेतन मस्तिष्क को संदेश भेजता है। भय या क्रोध करते समय आपने देखा होगा कि हम भागने या लड़ने की क्रियाएं तत्काल करने लगते हैं। बाद में होश आता है कि हम क्या कर रहे हैं। ऐसा इसलिए होता है कि अनुवर्ती क्रियाओं में मेरुदण्ड में स्थित स्नायु केन्द्रों से आवश्यक क्रियाएं करने का संदेश पहले दे दिया जाता है और उसके बाद चेतन मस्तिष्क को संदेश भेजा जाता है।

अतः जब रेकी चिकित्सक किसी व्यक्ति के शरीर का स्पर्श कर रहा होता है तो

उसका संबंध एक साथ ही रोगी के चेतन और अवचेतन से जुड़ जाता है। रेकी में सुझावों को मुंह से बोलकर नहीं कहा जाता, अतः स्पर्श द्वारा दिए गए मौन सुझाव अवचेतन मन के माध्यम से शरीर की आंतरिक क्रियाओं पर तत्काल शुभ प्रभाव डालने लगते हैं।

कर्लियन फोटोग्राफी और शरीर से विकरित होती हुई ऊर्जाः कर्लियन फोटोग्राफी* द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि प्रत्येक व्यक्ति के शरीर से एक अदृश्य ऊर्जा का विकिरण सदैव होता रहता है। इससे ही उसके चारों ओर रहने वाला प्रभामंडल (Aura) बनता है। रेकी ऊर्जा का आह्वान करने और उसे रोगी को देने के समय यह विकिरण कहीं अधिक बढ़ जाता है।

मई, सन् 1990 में डोरिस कंगस ने रेकी चिकित्सक विलियम ली रैंड का कर्लियन (Kirlian) फोटोग्राफ लिया था। इस प्रक्रिया में उन्होंने एक काले बैग के अंदर एक पोलोराइड फिल्म उपकरण से कर्लियन फोटो खींचे थे। इस बारे में रैंड लिखते हैं—मैंने दाहिने हाथ की प्रथम तीन उंगलियों का उपयोग किया। एक ही फिल्म में आंगुलिक-चिन्ह की फोटो के तीन सेट लिए गए। प्रथम दो फोटो लेने की अवधि में मैं शांतिपूर्वक बैठा रहा। अंतिम तीसरा फोटो खींचे जाने की अवधि में मैंने बायां हाथ अपने पैर पर रखा और रेकी से प्रवाहित होने को कहा। जब मैंने अपने दाहिने हाथ पर रेकी के शक्तिशाली बहाव को अनुभव किया, मैंने डोरिस को बताया कि मैं तैयार हूं, उसने उसी समय चित्र ले लिया।

यह पहली बार था कि डोरिस ने इस प्रकार दिखने वाले फोटो लिए। ऐसा लगता था कि रेकी ऊर्जा हथेली के चक्र से आ रही है। एक किरण पुंज बाईं ओर अंगूठे और पहली उंगली के बीच से आ रही थी, साथ में मुख्य किरण पुंज पहली और दूसरी उंगलियों के मध्य से आ रही थी। वास्तविक रंगीन फोटो में यह किरण पुंज बीच में सफेद है, किनारे पर नीलाभ/श्वेत हो जाती है तथा नीचे गहरे नीले रंग

***कर्लियन फोटोग्राफी का प्रारंभ सन् 1940 के दशक में सेमयन कर्लियन ने किया था। यह फोटोग्राफी इस तथ्य पर आधारित है कि जब कोई वस्तु या व्यक्ति उच्च आवृत्ति विद्युत क्षेत्र में हो और स्थिर हो जाए तो उस वस्तु/व्यक्ति तथा इलेक्ट्रोड के बीच एक चमक पैदा होती है। फिल्म का एक भाग उस व्यक्ति/वस्तु तथा इलेक्ट्रोड के मध्य रखा जाता है और विकिरण या निस्सारण की प्रक्रिया की फोटो खींच ली जाती है। जीवित प्राणी का कर्लियन फोटोग्राफ लेने पर फिल्म पर सुंदर रंग और प्रारूप उभरते हैं। यह एक प्रभामंडल के रूप में सभी प्राणियों के चारों ओर स्थित उनका ऊर्जा क्षेत्र होता है।**

की बन जाती है। रेकी चिकित्सक के हाथों से निकलती रेकी ऊर्जा रोगी के शरीर में जाकर सबसे पहले उसके चक्रों को सक्रिय करती है। इसके पश्चात शरीर को जहां तथा जैसी आवश्यकता होती है, रेकी ऊर्जा स्वयं वहां जाकर शक्ति प्रदान करती है अथवा जहां कहीं कोई ऊर्जा रुकी हुई है, उसको प्रवाहित करती है। इसका विस्तृत वर्णन हम *चक्रों तथा प्रभामंडल* के अध्यायों में कर चुके हैं। यहां यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि हाथों की उंगलियों में स्पर्शबोध गुच्छे अन्य स्थानों की अपेक्षा अधिक होते हैं जिसके कारण हथेली और उंगलियों से सबसे अधिक विकिरण होता है। रोगी के शरीर पर हाथों का स्पर्श करने का यही कारण है। अनेक रेकी चिकित्सक जो रोगी के प्रभामंडल का अनुभव करते हैं वे उसके शरीर का स्पर्श किए बिना केवल प्रभामंडल द्वारा रेकी ऊर्जा से चिकित्सा कर देते हैं।

ब्रह्मांडीय जीवन शक्ति ऊर्जा क्या है: हमारी धरती पर जीवन का अभ्युदय कैसे हुआ, यह प्रश्न सदैव एक रहस्य बना हुआ है और आज भी इस संबंध में पूर्णरूप से संतोष देने वाला कोई तर्कसंगत एकमात्र सिद्धान्त नहीं मिलता। अतः ऐसा अनुमान किया जाता है कि अनेक कारकों के फलस्वरूप पृथ्वी पर जीवन का उदय हुआ।

नवीनतम खोजों के अनुसार नक्षत्रों और उल्काओं से आने वाले पिण्डों या टुकड़ों का (जो धरती की सतह पर आकर गिरे थे) सूक्ष्म अध्ययन करने से ज्ञात हुआ है कि उनमें वे तत्व मौजूद हैं जिनसे जीवन का विकास संभव है। इसके अतिरिक्त सूर्य, चन्द्र और आकाश के अनेक ग्रह-नक्षत्रों से ऐसी सूक्ष्म ऊर्जा किरणें आती रहती हैं जो पृथ्वी पर जीवन का संचार करती हैं और साथ ही यहां के जीवन को विकसित करने में सहायता देती हैं। इस संबंध में सभी वैज्ञानिकों द्वारा स्वीकृत यह विचार उल्लेखनीय है कि सूर्य से आने वाली अल्ट्रावायलेट किरणें पृथ्वी की सतह से 24-25 कि.मी. की ऊंचाई पर स्थित ओजोन गैस के आवरण से टकराती हैं और ओजोन गैस उनके जहरीले प्रभाव को अपने में सोख लेती है। अतः ओजोन गैस को पार करके आने वाली सूर्य किरणें पृथ्वी के प्राणियों के लिए जीवनदायिनी बन जाती हैं।

अब यह भी ज्ञात हो चुका है कि औद्योगीकरण तथा भौतिक उन्नति करने के लिए हम फ्रिज, एयरकंडीशनर, परफ्यूम्स आदि में क्लोरोफ्यूरो कार्बन नामक जिस पदार्थ का प्रयोग करते हैं वह ओजोन परत में छेद कर रहा है। इसके फलस्वरूप पृथ्वी के जीवन के लिए संकट बढ़ता जा रहा है।

इस वैज्ञानिक तथ्य का उल्लेख करने का आशय यह है कि जैसे-जैसे विज्ञान सूक्ष्म जगत में प्रवेश करता जा रहा है वैसे-वैसे यह सिद्ध हो रहा है कि हमारे जीवन का संचार और नियंत्रण करने वाली शक्तियां अत्यंत ही सूक्ष्म और अदृश्य

हैं। विज्ञान भी इस निष्कर्ष पर पहुंच रहा है कि अनेक ग्रह-नक्षत्रों से पृथ्वी पर आने वाली अदृश्य प्रकाश किरणें (Secondary Cosmic rays)* और गुरुत्वाकर्षण शक्ति संपूर्ण जीव-जगत के जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती हैं।

अतः यदि एक दिन विज्ञान यह मान ले कि अंतरिक्ष से आने वाली ब्रह्मांडीय जीवनी शक्ति ऊर्जा ही सभी जड़-चेतन पदार्थों का नियंत्रण करती है तो हमें आश्चर्य नहीं होना चाहिए। यदि ग्रह-नक्षत्रों की प्रकाश किरणें और गुरुत्वाकर्षण शक्ति सौरमंडल को पूरी तरह नियंत्रित कर रही है, तो फिर इसमें संदेह नहीं कि कहीं इन सबको भी नियंत्रित करने वाली शक्ति है और वही ब्रह्मांडीय जीवनी शक्ति ऊर्जा का स्रोत है, वही संजीवनी शक्ति है और वही सबसे शक्तिशाली और ज्ञानपूर्ण शक्ति है। अतः जब हम उस शक्ति का आह्वान तथा ध्यान करते हैं, वह तत्काल हमारी सहायता के लिए आ जाती है। वह हमारी सहायता करने के साथ ही रोगी को भी आवश्यकतानुसार सहायता करती है।

***सेकेंडरी कॉस्मिक किरणें वे हैं जो ओजोन गैस से गुजर कर आती हैं। ये पृथ्वी के समस्त जीवों के शरीर से गुजरती रहती हैं। इन्हें 'गीगर काउन्टर' या 'स्पार्क चैम्बर' नामक यंत्र द्वारा जांचा जा सकता है। वैज्ञानिक इन्हें अत्यंत सूक्ष्म तथा हानिरहित बताते हैं।**



12 रेकी सेकण्ड डिग्री कोर्स

गोपनीय आध्यात्मिक ऊर्जा प्रतीकों की प्रभावशाली शक्तियां

एक महिला बंगलौर के अस्पताल में बच्चे को जन्म देने वाली थी। डॉक्टर का कहना था कि बच्चे को जन्म देने के लिए महिला का ऑपरेशन करना आवश्यक है। परंतु महिला की शारीरिक स्थिति ऑपरेशन करने योग्य नहीं थी और वह स्वयं भी ऑपरेशन नहीं करवाना चाहती थी।

इस महिला का फोटोग्राफ उसके पति सुयोग्य रेकी मास्टर को दे गए थे। वह रेकी मास्टर दिल्ली में अपने कार्यों के बीच समय निकालकर उस महिला के फोटो के माध्यम द्वारा उसे (सुदूर स्थित व्यक्तियों को रेकी ऊर्जा भेजने के प्रतीकों का उपयोग कर) अपनी चिकित्सा सहायता भेज रही थीं। इस कार्य में अन्य रेकी मास्टर भी सहायता दे रहे थे। यह सभी रेकी मास्टर गोपनीय आध्यात्मिक ऊर्जा के रेकी प्रतीकों का उपयोग कर रहे थे।

कुछ घंटों बाद ही उनके पास फोन आ गया कि डिलीवरी बिना किसी ऑपरेशन के भली प्रकार हो गई है। इससे सभी को प्रसन्नता हुई।

रेकी के इन ऊर्जा प्रतीकों को गुप्त रखा जाता है। छात्रों/साधकों को इनके संबंध में बताने से पूर्व उनसे आध्यात्मिक शपथ ले ली जाती है कि इनके बारे में वे दूसरों को नहीं बताएंगे। अतः वचनबद्ध होने के कारण मैं भी आपको इनके बारे में नहीं बता सकूंगा। लेकिन घर में रहते हुए बिना दीक्षा या सुसंगतता लिए आप रेकी (ब्रह्मांडीय जीवनी शक्ति ऊर्जा या ईश्वरीय शक्ति) सीख सकें, इसके लिए तांत्रिक प्रतीकों और उनके उपयोगों के बारे में प्रकाश डालूंगा।

इन अत्यन्त प्रभावशाली माने जाने वाले गुप्त प्रतीकों की बात बाद में, अभी मैं आपको उस ध्यान पद्धति के बारे में बताना चाहता हूं जिसका उपयोग सेकण्ड डिग्री की ऊर्जा देने के लिए रेकी गुरुओं द्वारा किया जाता है।

इस ध्यान को आप घर में रहते हुए कर सकें, इसके लिए निम्नलिखित तथ्यों का पालन करिए:

1. एकांत स्थान खोजिए जहां आपकी साधना में कोई विघ्न नहीं डाल सके।
2. यदि संभव हो तो आध्यात्मिक ध्वनियों से भरा संगीतमय टेप ध्यान के समय बजाइए।

3. कमरे को भली प्रकार साफ कर लें।

4. उसकी दीवारों पर पुस्तक में दिए रेकी गुरुओं के चित्र लगाएं। यदि बाजार में न मिल सकें, तो पुस्तक में से काटकर उन्हें एक फ्रेम में लगा लें। इसके अतिरिक्त आप अपने धार्मिक विश्वास के अनुसार एक या दो चित्र और भी लगा सकते हैं।

5. इन चित्रों पर मालाएं डाल दीजिए और उनके आगे सुगंधित अगरबत्ती जला दें। सुविधानुसार घी का दीपक भी जलाइए।

(नोटः यदि आप मूर्ति पूजा नहीं करते तो केवल चित्र लगा लीजिए। उनकी पूजा मत करिए। चित्र लगाने का उद्देश्य अपने मन को महान आत्माओं जैसे विचारों से ओतप्रोत रखना मात्र है।)

6. फर्श पर मोटी दरी या कंबल बिछा लीजिए। यदि कुर्सी का उपयोग करना हो तो ऐसी कुर्सी लें जिसमें बैठने का स्थान समतल हो ताकि आप अपना मेरुदण्ड सीधा रख सकें। इसे शवासन में लेट कर भी कर सकते हैं।

सर्वप्रथम रेकी गुरुओं, इष्टदेव तथा परमात्मा से प्रार्थना करिए कि वे आपको अपनी आध्यात्मिक शक्ति द्वारा मार्गदर्शन तथा सहायता दें; रेकी की शक्ति में वृद्धि करने, उसे दूरस्थ व्यक्तियों एवं स्थानों पर भेजने की योग्यता दें ताकि आप अपनी तथा मानव जाति की निस्वार्थ भाव से सेवा कर सकें। यह प्रार्थना पूरी एकाग्रता, श्रद्धा और विश्वास से करना आवश्यक है।

अब प्रथम दीक्षा के अंतर्गत दिए गए निर्देशों के अनुसार अपने पूरे शरीर के सभी अंगों को क्रमशः या एक साथ खूब तानिए, फिर धीरे-धीरे उन्हें शिथिल करते जाइए। इसके लिए गहरी सांस खींचिए फिर उसे धीरे-धीरे बाहर निकालते जाइए। सांस निकालते समय अपने अंगों से कहिए, 'शिथिल हो जाओ! पूरी तरह शिथिल और विश्राम में।'

सब अंगों (चेहरे, गरदन, और आंखों को भी) को शिथिल करने के बाद आंखों की दृष्टि को अपनी दोनों भौंहों के बीच एकाग्र करिए। पूरी एकाग्रता तथा ध्यान से अपलक देखिए। पलकें झपकनी नहीं चाहिए। अब ओम् एक, ओम् दो...कहते हुए क्रमशः सौ तक मन-ही-मन गिनिए। गिनती एक से सौ तक गिनी जाएगी और प्रत्येक संख्या से पूर्व ओम्/आमीन लगाना है। धीरे-धीरे आपकी पलकें भारी होती जाएंगी और सौ तक आते-आते बंद हो जाएंगी। यदि जल्दी बंद हो जाएं तो उन्हें खोलें नहीं, यदि सौ तक आने के बाद भी बंद न हों तो स्वयं बंद कर लें। वैसे

प्रायः नब्बे प्रतिशत लोगों की पलकें सौ ओम् तक पहुंचने पर स्वतः बंद हो जाती हैं। गिनती गिनते हुए यह विचार करते रहें कि मेरी पलकें 'सौ ओम्' की संख्या तक पहुंचते-पहुंचते बंद हो जाएंगी। पलकें बंद हो जाने के बाद अपनी बंद आंखों से भी भौंहों के मध्य स्थित आज्ञा चक्र पर ही ध्यान एकाग्र रखना है।

अब विशेष रूप से यह अनुभव करने का प्रयत्न करना है कि आपको दोनों भौंहों के मध्य स्थित आज्ञा चक्र पर कैसा अनुभव हो रहा है? क्या वहां कुछ गर्मी या ठंडक अनुभव हो रही है? क्या आपको वहां दीपक या मोमबत्ती की ज्योति सी दिखाई दे रही है अथवा कोई प्रकाश बिंदु, प्रकाश का गोला, चमकता सितारा आदि दिखाई दे रहा है। जैसे ही ऐसी कोई वस्तु दिखाई दे उस पर ध्यान एकाग्र करने का प्रयत्न करें। इन चीजों के अतिरिक्त चांद, सूर्य, बल्ब का प्रकाश आदि भी इस स्थान पर दिखाई दे सकता है।

प्रकाश पुंज या ज्योति दिखाई देने पर मन-ही-मन उसका धन्यवाद करें। यह इस बात का प्रतीक है कि आपका ध्यान एकाग्र होना तथा चक्रों पर प्रभाव पड़ना प्रारंभ हो चुका है।

धन्यवाद देने के बाद ईश्वरीय शक्ति के प्रतीक प्रकाश से अपनी साधना आगे बढ़ाने की अनुमति लें—जैसे, 'आपके प्रकट होने के लिए धन्यवाद। अब मुझे साधना के दूसरे क्रम में जाने की अनुमति प्रदान करने की कृपा करें।'

अनुमति मिलने की प्रतीक्षा नहीं करें, वह तो आपको पहले से ही प्राप्त है। अब अपना ध्यान अपनी ही आती-जाती सांसों पर केन्द्रित करें। इसके लिए खूब गहरी सांसें लें और शनैः शनैः निकालें। ध्यान दें:

1. सांस किस नथुने से आ रही है? 2. सांस आते समय नथुनों पर कैसा अनुभव हो रहा है? 3. सांस अंदर शरीर में कहां तक जा रही है? 4. सांस अंदर जाते समय कैसा अनुभव हो रहा है? 5. क्या सांस लेने से पेट में नाभि के पास का भाग ऊपर उठ रहा है या नीचे गिर रहा है? 6. सांस जाते समय कैसा अनुभव हो रहा है? इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखें कि आपको गहरी-गहरी सांसें लेने-निकालने के अतिरिक्त और कुछ नहीं करना है, बस एक तटस्थ दर्शक की भांति देखना है। सौ बार सांस लें और इस पर ध्यान दें।

अब सांस को स्वाभाविक रूप से आने-जाने दें। उसे लेने या निकालने का बिल्कुल प्रयत्न नहीं करें। वह स्वतः आती-जाती रहेगी, जैसे पहले आ-जा रही थी। अब सांसों के इस क्रम को भी ध्यान से देखिए, आंखें अब भी बंद रहेंगी। कुछ

मिनटों बाद सांस अपने आप धीमी होती जाएगी। धीमी होने की चिन्ता नहीं करें, बस उसे भी (ओम् एक, ओम् दो की तरह) गिनते जाएं और ओम् सौ तक गिनें।

अब गहरी सांसें खींचें और उसे ओम् कहते हुए निकालें। अब कल्पना करते हुए अनुभव करें कि सांस आपके मूलाधार चक्र तक पहुंच रही है और ओम् के उच्चारण के साथ उस चक्र को चलाती हुई ऊपर की ओर बढ़ रही है। मूलाधार के बाद क्रमशः स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा और सहस्रार चक्र को चलाती हुई ऊर्जा सिर के मध्य बिंदु से बाहर ऊपर की ओर निकलती जा रही है। (इन चक्रों का वर्णन *'सप्तचक्र'* अध्याय के अंतर्गत हम कर चुके हैं। 'ओम्' का वाद्य संगीतमय कैसेट चला सकते हैं तो चलाएं और उसके साथ ओम् का उच्चार करें।) इस काल्पनिक अनुभव को पाने का प्रयास करते-करते यह वास्तव में घटित होने लगता है।

सर्वप्रथम विशेष रूप से मूलाधार चक्र पर ध्यान दें। ग्यारह बार सांस खींचते हुए मूलबंध लगाएं (गुदा को ऊपर सिकोड़कर उसी स्थिति में रखना मूलबंध कहलाता है) और वहां के चक्र की सक्रियता को अनुभव करें। इसके साथ ही ओम् का उच्चारण चलता रहेगा। तीन-चार सांसों के बाद ही वहां आपको स्पंदन/गर्मी/सर्दी/रोमांच या आंतरिक सुख का अनुभव होने लगेगा। यह उस चक्र के सक्रिय होने का चिन्ह है। अब क्रमशः इसी प्रकार ग्यारह-ग्यारह बार प्रत्येक चक्र पर ध्यान लगाएं और वहां होने वाली प्रतिक्रिया को अनुभव करें। **सभी चक्रों पर स्पन्दन, प्रकाश और ताप का अनुभव होने पर यह सिद्ध होता है कि वे सक्रिय होना प्रारंभ हो गए हैं।** सहस्रार चक्र पर खिलते हुए सौ दलों वाले कमल के दर्शन तथा सूर्योदय का दृश्य इस प्रक्रिया के सफल होने का संकेत देते हैं। यदि यह अनुभव 'ग्यारह बार में न हो तो पुनः हर चक्र पर' ग्यारह बार उपरोक्त रीति से ध्यान लगाएं।

इसके पश्चात परमात्मा और रेकी गुरुओं को उनकी सहायता के लिए धन्यवाद दीजिए। अब आप तांत्रिक संकेतों द्वारा स्वास्थ्य, सुख-सफलता तथा संपन्नता पाने की साधना का शुभारम्भ कर सकते हैं।

यह ध्यान रखिए कि हर साधना की तरह रेकी साधना भी नियमित अभ्यास की मांग करती है। यदि दो-तीन दिन में सफलता न मिले तो धीरज नहीं खोना चाहिए। यह एक आध्यात्मिक साधना है और इसमें शांति, संतुलन, धैर्य और परमशक्ति की सहायता पर अटूट विश्वास रखने की आवश्यकता होती है। सैकड़ों व्यक्ति रेकी सीखते हैं परन्तु सिद्धि वे ही प्राप्त करते हैं जो उसके नियमित अभ्यास में बराबर

पूरे उत्साह और विश्वास से लगे रहते हैं। रेकी साधना के साथ शाकाहारी रहना और उसके पांच नियमों का पालन करना आवश्यक है। विशेष रूप से उन लोगों के लिए यह और भी आवश्यक है जो रेकी की उच्च शक्तियों का सदुपयोग करने की इच्छा रखते हैं।

आजकल कुछ ऐसे लोग भी मिल जाते हैं जो कहते हैं कि चाहे जो कुछ खाओ-पिओ, नशा-पानी करो या बेईमानी-भ्रष्टाचार करो—रेकी पर कुछ प्रभाव नहीं पड़ता। एक बार चक्रों के सक्रिय हो जाने के बाद आप उसका मनचाहा उपयोग कर सकते हैं। बस एक बार रेकी गुरु से दीक्षा या सुसंगतता पाने की आवश्यकता होती है। लेकिन यह विचार और दृष्टिकोण पूरी तरह गलत है क्योंकि रेकी या ईश्वरीय शक्ति केवल सात्विक आचार-विचार वाले व्यक्तियों को ही प्राप्त होती है। हां, यह बात अवश्य है कि यदि आप रेकी की नियमित रूप से साधना करते रहें, तो वह आपको विभिन्न प्रकार के नशों और हानिकारक आदतों से मुक्त होने में सहायता देगी। यह रेकी साधना की प्रारंभिक स्थिति है। इसमें किसी दिव्य अनुभव की प्राप्ति की संभावना अत्यन्त कम होती है।

गुप्त तांत्रिक चिन्ह और उनके उपयोग

सुरक्षा और शक्ति हेतु आध्यात्मिक ऊर्जा चक्र

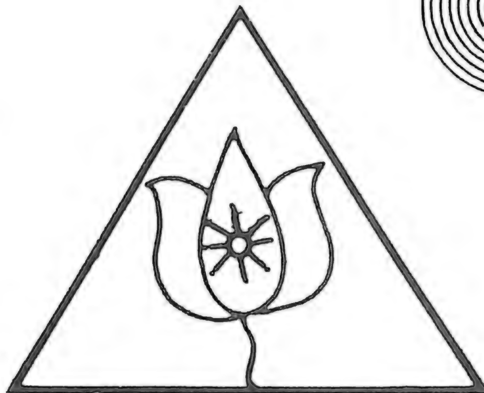
यह आध्यात्मिक ऊर्जा चक्र रक्षा शक्ति, धन, सफ़लता, स्वास्थ्य आदि सभी शारीरिक, मानसिक उपलब्धियों को प्रदान करने वाला है। यह रेकी शक्ति को दस गुना बढ़ा देता है। यह व्यक्ति की रोगों, दुर्घटनाओं, बुरे विचारों, भूत-प्रेत, जादू-टोना, हानिकारक मंत्र आदि से रक्षा करता है।



सृष्टि का प्रारंभ इसी रूप में हुआ। हिन्दुओं के सभी देवी-देवता इस चक्र को धारण करते हैं। अंतरिक्ष में निहारिकाओं का रूपाकार भी इससे मिलता-जुलता होता है। यह प्रतीक अपने आप में ही इतना पवित्र, शुभ और शक्तिशाली है कि इसको आज्ञा चक्र पर धारण करने की मानस कल्पना मात्र से महान लाभ की प्राप्ति होती है। परंतु यह आवश्यक है कि इसका उपयोग करते समय हर बार आप इसे अपने मानस पटल पर नीली पृष्ठभूमि में चांदी से चमकते हुए रंग में स्पष्ट रूप से देखें।

रोग, शोक आदि से पीड़ित व्यक्ति पर दाहिने हाथ की पांचों उंगलियों को जोड़कर यह चिन्ह उसके शरीर के ऊपर हवा में बनाने मात्र से लाभ मिल सकता है।

किसी रहस्य अथवा जानकारी को पाने के लिए, किसी का जादू-मंत्र तोड़ने के लिए, भूली हुई पुरानी यादों को जानने के लिए, पूर्वजन्म की जानकारी के लिए, समस्या समाधान हेतु इस चमत्कारी चक्र को नीचे बनाए गए रूप में अपने आज्ञा चक्र पर देखने का प्रयत्न करें। पांच मिनट तक ध्यान करने के बाद अपने कार्य में लग जाएं। कुछ समय बाद समस्या का समाधान या भूली हुई बात स्वतः याद आ जाएगी। इस चक्र का आकार अब निम्न रूप ग्रहण कर लेगा। उपर्युक्त विषयों के लिए ध्यान करने का चक्र निम्नलिखित है:



त्रिकोण मध्य स्थित तीन पखुंड़ियों वाले कमल जैसे इस पवित्र प्रतीक के मध्य में एक चमकता हुआ गोल बिंदु है। कमल का रंग श्वेत पर हल्की नीलिमा लिए हुए है और उसके अंदर चमकता हुआ बिंदु सोने जैसी आभा से युक्त है जिसमें से आठ किरणें निकल रही हैं।

इस प्रतीक का उपयोग भी पूर्व प्रतीक की भांति आंखें बंद कर पहले आज्ञा चक्र पर स्पष्ट रूप से देखने के पश्चात करना है।

दाहिने हाथ की पांचों उंगलियों को जोड़कर इस पावन प्रतीक को हवा में बनाना है।

इस प्रतीक का उपयोगः

1. मस्तिष्क की कमजोरीः स्मरणशक्ति, एकाग्रता, आत्मविश्वास आदि में कमी होने पर इस प्रतीक का उपयोग लाभकारी सिद्ध होता है।

2. मानसिक तनाव/विकारः अत्यधिक क्रोध, तनाव, मानसिक उलझन, किसी कारण दिल में घबराहट, और अत्यन्त दुख होने पर यह कुछ ही समय में लाभ पहुंचाने लगता है।

3. हानिकारक आदतेंः शराब, सिगरेट, तम्बाकू या अन्य किसी हानिकारक आदत को दूर करने में यह सहायक सिद्ध होता है। जिस भी आदत को छोड़ने की आंतरिक इच्छा हो उसका नाम एक सादे कागज पर लिख दें। आदत छोड़ने से क्या-क्या लाभ हैं, यह भी लिखें। उसके पश्चात इस प्रतीक को बनाकर अपना नाम लिख दें। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि कोई व्यक्ति तंबाकू खाना छोड़ना चाहता है तो उसे निम्न प्रकार से कागज पर लिखना चाहिएः

मैंने तंबाकू खाना छोड़ दिया है। यह आदत अपने आप मुझसे दूर हो गई है। इससे मुझे निम्नलिखित लाभ हुए हैंः

(i) मेरा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य अच्छा हो गया है।

(ii) तंबाकू खरीदने में जो धन व्यय होता था वह बचा है।

(iii) मुझे अब तंबाकू का उपयोग करने से होने वाले पेट, जिगर, हृदय, मुंह आदि के रोग नहीं हो सकते।

(iv) तंबाकू का स्वाद बहुत खराब होता है। उसकी गंध भी अच्छी नहीं होती। मुझे वह खाने में बिल्कुल अच्छी नहीं लगती।

नामः **तारीखः**

इसके नीचे इस त्रिदलीय शांति कमल को बनाइए।

कागज की चौकोर पुड़िया बनाकर उसे रेकी दें, फिर उसे उठाकर अपने आज्ञा

चक्र, विशुद्ध चक्र और हृदय चक्र पर लगाएं। सोने से ठीक पहले और जागते ही इस क्रिया को करें। रेकी गुरुओं तथा परमात्मा से सहायता पाने की प्रार्थना करें, जैसे "मुझे विश्वास है कि रेकी गुरुओं और परमात्मा की कृपा से मैंने......... ....(आदत) को छोड़ दिया है।" विश्वास रखिए अधिक-से-अधिक दो सप्ताह में आपकी हानिकारक आदत स्वयं छूट जाएगी। सैकड़ों लोग इस विधि से अपनी हानिकारक आदतों से छुटकारा पा चुके हैं।

आध्यात्मिक सम्पर्क प्रतीक



रेकी दर्शन यह मानता है कि सभी में अंततोगत्वा परमात्मा की शक्ति ही व्याप्त है। हम सभी उसी परमशक्ति परमात्मा के विभिन्न अंश हैं। अतः बाहर से हम चाहे कितनी दूर हों, कितने ही विभिन्न रूप में हों और हमारे आचार-विचार, धर्म, भाषा आदि कितने ही भिन्न हों परंतु अंदर से हम सभी उस परमात्मा से जुड़े हैं। इसके फलस्वरूप अपने आज्ञा चक्र पर ध्यान केन्द्रित करके हम किसी भी व्यक्ति से, चाहे वह कितनी दूर हो, संपर्क स्थापित कर सकते हैं। योग में इसकी अनेक विधियां हैं। रेकी भी भारतीय योग की एक शाखा है। इसमें अपने आज्ञा चक्र पर ध्यान केन्द्रित कर आप एक निश्चित आकार और मंत्र का ध्यान करते हैं। इस अवस्था में यह विचार तथा अनुभव किया जाता है कि मेरे अंदर भी परमात्मा है और जिससे हम संपर्क करना चाहते हैं उसमें भी परमात्मा है। हम उस परमात्मा को प्रणाम करते हुए अनुरोध करते हैं कि वह हमारी रेकी शक्ति को ग्रहण करे। इस विधि के लिए 'तत्वम् असि' का मंत्रोच्चार करना फलदायक होता है।

इस विधि को अपनाने के लिए आप ऊपर बने चक्र का रूप अपने आज्ञा चक्र पर पूरी एकाग्रता के साथ देखें। चक्र दिखने पर ऊपर लिखित विचारों को अपने मन में लाएं। इसके द्वारा आप उस व्यक्ति से संपर्क बना लेंगे। अब आप उसके पूरे शरीर की कल्पना करके रेकी दे सकते हैं। कुछ लोग दूर स्थित व्यक्ति के लिए कोई तकिया, गुड़िया, गुड्डा अथवा अपनी दाहिनी-बाई जांघ को उसके प्रतीक रूप में मानकर रेकी देते हैं। इसमें अपनी दाहिनी जांघ को उसके सामने वाला भाग तथा

बाईं जांघ को उसकी पीठ वाला भाग समझते हुए रेकी दी जाती है। दूर स्थित व्यक्ति का फोटो पास होने पर, फोटो के पीछे रोशनाई से आध्यात्मिक संपर्क चिन्ह बना देते हैं। फोटो को सामने रखकर या अपनी हथेली पर रखकर रेकी देते हैं।

जिस व्यक्ति की चिकित्सा करनी होती है उसके चेहरे और नाम को अपने आज्ञा चक्र में अनुभव करते हुए यह कल्पना की जाती है कि वह व्यक्ति श्वेत आभा से युक्त आवरण से ढका हुआ है। इसके पश्चात आध्यात्मिक संपर्क प्रतीक तीन बार अपने तथा उसके आज्ञा चक्र पर काल्पनिक ढंग से बनाएं और साथ ही प्रतीक का तीन बार नाम लें—'तत्वम् असि'।

भविष्य में आने वाले किसी कार्यक्रम के लिए संपर्क या सेतु प्रतीक बहुत प्रभावशाली होता है। ऐसा अनेकों रेकी मास्टरों का कथन है। किसी साक्षात्कार, यात्रा अथवा सम्मेलन आदि में जाने से पहले अनुकूल वातावरण बनाने के लिए यह प्रतीक लाभप्रद सिद्ध हो सकता है। बच्चों की परीक्षा होने के समय उनके लिए संपर्क प्रतीक बनाकर भेजने से वह शांत भाव और आत्मविश्वास के साथ परीक्षा दे सकेगा।

घर के किसी नाराज सदस्य की मनोनुकूल दशा बनाने, पति-पत्नी, सास-बहू, भाई-बहन आदि संबंधों को सुदृढ़ और स्नेहयुक्त बनाने के लिए भी इस प्रतीक का उपयोग अच्छा रहता है।

कुछ मानसिक परेशानियां और रोग भूतकाल में हुई किसी दुखद घटना या सदमे के कारण होते हैं। ऐसे मामलों में संपर्क प्रतीक का उपयोग कर अपनी पिछली यादों में जाकर उस घटना के दुष्प्रभाव को दूर किया जा सकता है। घर का कोई व्यक्ति जब किसी वाहन से जा रहा हो तो उसे रेकी का संपर्क प्रतीक बनाकर भेजने से उसकी रक्षा हो सकती है और वह कुशलतापूर्वक अपनी यात्रा संपन्न कर लेता है।

अभ्यास क्रमः

1. प्रथम डिग्री की रेकी सीखने के बाद 21 दिन तक उसकी ध्यान पद्धति का अभ्यास करें।
2. स्वयं को रेकी दें।
3. अपनी हथेलियों में स्थित चक्रों की सक्रियता को अनुभव करें। जब हथेलियों के मध्य सनसनाहट, गर्मी अथवा किसी प्रकार की सक्रियता अनुभव करने लगें तभी दूसरों को रेकी देना प्रारम्भ करना बेहतर होता है। अधिकांश लोग एक-दो दिन का कोर्स लेने के बाद रेकी देना शुरू कर देते हैं, यह उचित नहीं; यद्यपि ऐसी

घटनाएं भी अनुभव में आई हैं कि दीक्षा/सुसंगतता प्राप्त होने के बाद ही छात्र दूसरों को रेकी देकर स्वस्थ करने में सफल हो गए। परंतु इससे अपने 21 दिन के अभ्यास में कमी नहीं आने देनी चाहिए, यह परम आवश्यक है।

4. रेकी की सेकण्ड डिग्री में प्राप्त प्रतीकों (Symbols) का अभ्यास कक्षा में करा दिया जाता है। इस अभ्यास को पूरे 42 दिन तक करने के बाद दूरस्थ लोगों को रेकी शक्ति भेजना उचित है। इन प्रतीकों को आज्ञा चक्र पर देखने का इतना अच्छा अभ्यास होना आवश्यक है कि आंखें बंद करने के बाद विचार करते ही वे आज्ञा चक्र पर दिखने लगें। आज्ञा चक्र पर दूरस्थ व्यक्ति का पूरा चेहरा देखने का भी अच्छा अभ्यास होना आवश्यक है। इसके उपरान्त ही दूरस्थ स्थानों और व्यक्तियों को रेकी भेजना संभव है। यद्यपि इस बारे में अनेक लोगों ने अपने सच्चे अनुभवों को सुनाया है पर मुझे वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित कोई विवरण उपलब्ध नहीं हुआ।
5. उसुई द्वारा बताए गए पांच नियमों का सतत पालन करना रेकी साधक के लिए परम आवश्यक है।
6. रेकी देते समय सदैव शांत, संतुलित और आनन्द से पूर्ण रहें। मन में सात्विक भाव रखें। विश्वास रखें कि रेकी आपको तथा आपके रोगी को अवश्य सहायता देगी।
7. आमने-सामने दी जाने वाली रेकी में रोगी की सहमति तथा इच्छा होना आवश्यक है। लेकिन जब आपमें इतनी शक्ति आ जाती है कि आप रेकी को दूर स्थित व्यक्ति को भी भेज सकें तो उस समय उसकी इच्छा या सहमति की आवश्यकता नहीं रहती।
8. रेकी देने से पूर्व अपने हाथ धो लें और चारों ओर के वातावरण को स्वच्छ तथा सात्विक सुगंधि से पूर्ण बनाएं।
9. रोगी से वार्तालाप करें। उसमें आत्मविश्वास और उत्साह भरने का प्रयत्न करें। उसकी बातों को अधिक सुनें और स्वयं कम बोलें।

❑ ❑

13 रेकी की उच्च स्थितियां और वास्तविकता

"सब कुछ मिला हुआ है, क्या तुम खोजते हो।
पानी में डूबकर भी, पानी को खोजते हो।।
चारों तरफ है बिखरा, अनमोल ये खजाना।
तेरे लिए था सब कुछ, जीवन भर न जाना।।
रोका भला है किसने, तुम क्यों न लूटते हो।
मौजूद है जो इस पल, क्यों कल में ढूंढ़ते हो।
वह अंदर खिला हुआ है, बाहर क्यों ढूंढ़ते हो।
दैरो हरम में उसको बेकार ढूंढ़ते हो।
सब कुछ मिला हुआ है, क्या तुम खोजते हो।।"

ये काव्य पंक्तियां एक प्रसिद्ध रेकी ग्रान्डमास्टर की हैं। इन पंक्तियों में रेकी की सर्वोच्च स्थिति और सिद्धि का रहस्योद्घाटन अत्यन्त सरल तथा मधुर रीति से किया गया है। बूंद का समुद्र में मिल जाना अथवा यह ज्ञान हो जाना कि मैं ही परमात्मा का अंश हूं या स्वयं में परमात्मा का साक्षात्कार रेकी की सर्वोच्च स्थिति की उपलब्धि है। वास्तव में रेकी का लक्ष्य इस आत्मज्ञान को प्राप्त करना है।

इसका श्रीगणेश रेकी की प्रथम डिग्री से होता है। प्रथम डिग्री के बाद दूसरी डिग्री का प्रशिक्षण दिया जाता है जो प्रायः एक से दो दिन तक की अवधि का हो सकता है। वस्तुतः प्रथम डिग्री के बाद 21 दिन तक नियमित रूप से रेकी के दार्शनिक सिद्धान्तों और आचार-विचारों का पालन करके अपने चक्रों की सक्रियता का अनुभव सिद्ध हो जाने के पश्चात सेकण्ड डिग्री का प्रशिक्षण लिया/दिया जाना चाहिए। इसी प्रकार सेकण्ड डिग्री का प्रशिक्षण पाने के बाद 42 दिन तक उसकी नियमित रूप से साधना होनी चाहिए। इसके बाद थर्ड डिग्री—मास्टर रेकी हीलर का प्रशिक्षण लिया/दिया जाना चाहिए। यह प्रायः एक दिन का होता है और उसके पश्चात एक या दो दिन की अवधि का 'रेकी-मास्टरशिप' प्रशिक्षण।

तृतीय डिग्री रेकी कोर्स

द्वितीय या सेकंड डिग्री का रेकी कोर्स करने के पश्चात रेकी साधक को उन रहस्यमय गुप्त संकेतों का अभ्यास करना पड़ता है जो उसे प्रशिक्षण की अवधि में

सिखाए जाते हैं। द्वितीय डिग्री के प्रशिक्षण में रेकी मास्टर सर्वप्रथम प्रशिक्षुकों/शिष्यों से उनकी प्रगति के संबंध में जानकारी प्राप्त करते हैं और यह जांचते हैं कि क्या वे ब्रह्मांडीय शक्ति ऊर्जा (रेकी) का माध्यम बनने में सफल हो गए हैं। नियमानुसार उन छात्रों या शिष्यों को द्वितीय डिग्री कोर्स का प्रशिक्षण नहीं दिया जाता जो रेकी को ग्रहण कर उसे प्रवाहित करने की योग्यता विकसित नहीं कर पाते। तथापि प्रायः प्रथम और द्वितीय डिग्री कोर्स साथ-साथ रखे जाते हैं। ऐसा करना रेकी प्रशिक्षण की दृष्टि से अनुचित है क्योंकि शिक्षार्थी को रेकी अभ्यास और साधना करने का समय नहीं मिलता।

द्वितीय डिग्री कोर्स में रेकी मास्टर पुनः शिक्षार्थियों/साधकों के चक्रों की सक्रियता और सुसंगतता में वृद्धि करता है। इसके लिए उन्हें शिथिलावस्था में लाकर ध्यान कराया जाता है। इसके पश्चात गुप्त रहस्यमय प्रतीकों या चिन्हों का उपयोग करना सिखाया जाता है। ऐसा कहा जाता है कि इस प्रशिक्षण द्वारा रेकी साधकों को सुदूर स्थित व्यक्तियों तथा स्थानों तक रेकी की ईश्वरीय शक्ति भेजने की विधि का ज्ञान हो जाता है। इसके अतिरिक्त उन्हें रेकी ऊर्जा को तत्काल गुप्त प्रतीकों द्वारा प्रवाहित करने की विधि की भी जानकारी हो जाती है।

वास्तव में तृतीय डिग्री कोर्स का प्रशिक्षण पाने की सार्थकता इन शक्तियों को प्राप्त करने के बाद ही है। परंतु यह देखा गया है कि प्रशिक्षक तथा प्रशिक्षार्थी दोनों ही इस ओर ध्यान न देकर जल्दी-से-जल्दी सब कुछ सिखाने-सीखने की उतावली में होते हैं। इसका कारण रेकी की बढ़ती हुई लोकप्रियता और अपने-अपने निहित आर्थिक स्वार्थ हैं।

तृतीय डिग्री कोर्स देने से पूर्व रेकी ग्रान्डमास्टर अपने प्रशिक्षार्थियों की व्यक्तिगत साधना प्रगति की जानकारी प्राप्त करने के बाद उन्हें गहन ध्यान में ले जाकर पुनः उनके चक्रों की गति तथा स्तर में वृद्धि करते हैं। इससे प्रशिक्षार्थी रेकी साधना के सूक्ष्म रहस्यों को ग्रहण करने तथा उनका उपयोग करने की योग्यता प्राप्त कर लेते हैं।

यदि कोई रेकी प्रशिक्षार्थी किसी कारण से अपनी साधना में प्रगति नहीं कर पा रहा है अथवा उसके चक्र भली प्रकार सक्रिय नहीं हो पा रहे या उसे उसुई के पांच नियमों का पालन करने में किसी प्रकार की कठिनाई अनुभव हो रही है तो रेकी ग्रान्डमास्टर उसे समुचित मार्गदर्शन देकर सहायता करते हैं।

इसके पश्चात रेकी प्रशिक्षार्थियों को तृतीय डिग्री कोर्स में निम्नलिखित विषयों के बारे में प्रशिक्षण दिया जाता है:

1. इसमें उसुई के मास्टर सिम्बल्स के आकार-प्रकार, उनके अर्थ, गुण और उपयोग

करने के बारे में विस्तार से सिखाया जाता है।

2. शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति में सहायता देने वाले गुप्त तथा रहस्यमय प्रतीकों के साथ भौतिक सुख-स्वास्थ्य तथा संपन्नता प्रदान करने वाले गुप्त प्रतीकों के बारे में भी बताया जाता है।
3. ध्यान करने की नई विधियां और उनके क्रियात्मक उपयोग।
4. आध्यात्मिक सर्जरी अर्थात बिना किसी औजार आदि के ऑपरेशन करना। निकट तथा सुदूर स्थित रोगियों के रोगों को दूर करने की प्रभावशाली विधियां।
5. प्रभामंडल को देखना, उसके आधार पर चिकित्सा करना, प्रभामंडल को स्वच्छ करना।
6. क्रिस्टल (स्फटिकों), रंगों, ध्वनियों आदि से रोगों का उपचार करने की विधियां, उनके सूक्ष्म प्रभाव और उपयोग।
7. रोगी को देखते ही तत्काल रेकी चिकित्सा करना।
8. तृतीय नेत्र (यह हमारे आज्ञा चक्र में स्थित होता है) का रहस्य, उसकी शक्ति को जागृत करने के उपाय तथा उपयोग आदि।

यह प्रशिक्षण प्रायः एक दिन का होता है। नियमानुसार प्रशिक्षार्थियों को नए सीखे हुए आध्यात्मिक ज्ञान तथा साधना का 21 दिन तक अभ्यास करना होता है। इस साधना में सफलता पाने के प्रश्चात रेकी प्रशिक्षार्थी रेकी मास्टरशिप का प्रशिक्षण पाने के पात्र बन जाते हैं। रेकी मास्टरशिप का प्रशिक्षण प्राप्त करने के पश्चात प्रशिक्षार्थी को 'रेकी मास्टर' होने का गौरव मिलता है। यह कोर्स अत्यन्त महत्वपूर्ण तथा प्रभावशाली समझा जाता है। इसे उपलब्ध करने के बाद रेकी साधक पूर्णतः आध्यात्मिक बन जाता है और उसमें दूसरों को रेकी का प्रशिक्षण देने की योग्यता तथा शक्ति आ जाती है। इन सभी प्रशिक्षणों में कुछ अत्यन्त महत्वपूर्ण आध्यात्मिक ज्ञान तथा प्रतीकों के संबंध में बताया जाता है। रेकी मास्टर इस संबंध में दूसरों को नहीं बता सकते। इसके लिए वे वचनबद्ध होते हैं। इस ज्ञान को केवल सुयोग्य पात्रों को ही दिया जाता है।

रेकी मास्टरशिप

तृतीय डिग्री के बाद रेकी मास्टरशिप का कोर्स किया जाता है। यह प्रशिक्षार्थियों की अपनी इच्छा और योग्यता के साथ ही इस बात पर भी निर्भर करता है कि क्या रेकी ग्रांडमास्टर उसमें इस कोर्स को पाने की योग्यता समझता है। इसके लिए वह प्रशिक्षार्थी की आध्यात्मिक विधि से परीक्षा भी ले सकता है। लेकिन यह आवश्यक नहीं है।

रेकी मास्टरशिप की फीस पच्चीस हजार से तीस-चालीस हजार तक है। यह दो दिवसीय प्रशिक्षण होता है।

इसमें निम्नलिखित विषयों के बारे में विस्तार से बताया जाता है:

1. ध्यान के विविध प्रयोग कराए जाते हैं। उनके सूक्ष्म रहस्यों तथा प्रभावों से परिचित किया जाता है।
2. रेकी के संबंध में संपूर्ण ज्ञान तथा उसके अंतर्गत किए जाने वाले विविध प्रयोगों की जानकारी।
3. दूसरों और प्रशिक्षार्थियों के चक्रों को सक्रिय करने की विधियां।
4. सुसंगतता या दीक्षा (Attunement) के प्रकार तथा उनकी संपूर्ण प्रक्रिया।
5. रेकी प्रशिक्षण की विधियां और उनकी विशेषताएं।
6. आत्म विकास हेतु सुसंगतता और चिकित्सा संबंधी सुसंगतता की विविध विधियां, उनके क्रियात्मक प्रयोग तथा उनकी विशेषताएं।
7. दूर स्थित व्यक्ति को सुसंगतता देने की विधि तथा उसके प्रयोग और उपयोग।
8. तिब्बत के प्राचीन और प्रभावशाली गुप्त प्रतीक, उनके अर्थ, महत्व और प्रयोग करने की विधियां।
9. रेकी साधना तथा प्रशिक्षण का नैतिक दर्शन और उसकी विशेषताएं।
10. तत्काल आत्मनियंत्रण पाने की विधि। आत्म साक्षात्कार करने के लिए आवश्यक ज्ञान तथा उसे उपलब्ध करने की विधि।

रेकी मास्टरशिप का कोर्स पूरा करने के पश्चात प्रशिक्षार्थी दूसरों को रेकी का प्रशिक्षण देने का अधिकारी हो जाता है।

रेकी प्रशिक्षण—एक तटस्थ विश्लेषण

रेकी साधना की सरलता और उसकी चिकित्सकीय सफलता के कारण आज यह दिन-दूनी रात-चौगुनी लोकप्रिय होती जा रही है और रेकी प्रशिक्षक इस लोकप्रियता का पूरा-पूरा आर्थिक लाभ उठा रहे हैं। रेकी प्रशिक्षण पाने की फीस दो हजार रुपये से लेकर तीस हजार रुपये प्रति डिग्री तक होती है। कुछ रेकी ग्रान्डमास्टर इससे भी अधिक फीस लेते हैं। अतः एक गरीब या मध्यमवर्गीय व्यक्ति इसका प्रशिक्षण पाने की आर्थिक स्थिति में नहीं होता। इसके कुछ अपवाद अवश्य हैं जहां रेकी प्रशिक्षक छात्र की आर्थिक स्थिति के अनुसार उसे दस से बीस प्रतिशत तक रियायत दे देते हैं।

आलोचना और प्रशिक्षण में सुधार लाने की दृष्टि से इस तथ्य पर अवश्य ध्यान दिया जाना चाहिए कि निम्नलिखित मूल बातों पर विशेष बल नहीं दिया जा रहा है:

1. रेकी साधक अपनी साधना में उसुई द्वारा बताए पांच नियमों का भली प्रकार पालन किए बिना विशेष सफलता नहीं पा सकता। (इन सिद्धातों का वर्णन पिछले अध्यायों में किया जा चुका है।)

2. रेकी चिकित्सा से प्राप्त लाभ को स्थायी रखने के लिए भी इन पांच नियमों का जीवन भर पालन करते रहना आवश्यक है।

3. कोई भी व्यक्ति बेईमानी, धोखेबाजी, शोषण, दूसरों पर अनाचार या अत्याचार आदि करते हुए रेकी साधना से लाभ नहीं उठा सकता।

4. रेकी चिकित्सा तथा रेकी सिद्धियां तभी प्राप्त हो सकती हैं जब साधक में संपूर्ण मानवता, जीव-जगत एवं प्रकृति के प्रति अथाह प्रेम, करुणा और एकात्मकता का भाव हो।

5. रेकी साधना को सिद्ध करने के लिए 'सादा ज़ीवन-उच्च विचार', अहिंसा, प्रेम, सेवाभाव, सत्य का पालन, परोपकार आदि की भावना होना तथा उसके अनुरूप जीवन व्यतीत करना आवश्यक है।

6. आज प्रशिक्षण कक्षाओं में रेकी गुरुओं का प्रयत्न यही होता है कि कम-से-कम समय में छात्रों/साधकों को रेकी का अधिक-से-अधिक ज्ञान प्रदान कर दिया जाए। विशेष रूप से रेकी से मिलने वाले लाभों और सिद्धियों तथा उनको प्राप्त करने की विधियों पर बल दिया जाता है। छात्रों को रेकी जीवन दर्शन के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करने के लिए प्रेरणा देने और उसके मंतव्य को उजागर करने की दिशा में पर्याप्त ध्यान प्रायः नहीं दिया जाता।

21 और 42 दिनों की साधना चूंकि लंबी अवधि की है, अतः उसे करने के लिए कम ही लोग तैयार होते हैं। लेकिन यह अच्छा लक्षण नहीं है। यदि रेकी प्रशिक्षण की यही स्थिति रही तो यह जितनी तीव्रता से लोकप्रिय हो रही है उससे कहीं तेजी से विलुप्त हो जाएगी अथवा भारत की अन्य साधना पद्धतियों की तरह निष्क्रिय बनकर रह जाएगी।

मैं स्वयं एक रेकी साधक तथा चिकित्सक हूं। अतः जो कुछ लिख रहा हूं उसमें किसी प्रकार का द्वेष भाव नहीं है वरन् रेकी के महत्व और उसकी उपयोगिता को बढ़ाने का भाव है।

रेकी प्राचीन भारतीय प्राण चिकित्सा की पद्धति पर आधारित है। हमारे प्राचीन योगी इसका उपयोग करने में सिद्धहस्त थे। अतः उसका भारत में पुनः शुभागमन स्वागत योग्य है। लेकिन उसको हमें आध्यात्मिक रूप में ही ग्रहण करना चाहिए तथा

उसके अनुसार ही अपनी संपूर्ण जीवन पद्धति ढालनी चाहिए।

रेकी कोई जादू-टोना या टोटका नहीं है। यह भारतीय राजयोग की एक प्राचीन शाखा है। भगवान बुद्ध ने अपने कमल सूत्र में इसका रहस्योद्‌घाटन संपूर्ण मानव जाति के कल्याणार्थ किया था। योग साधना द्वारा ऋद्धियां और सिद्धियां प्राप्त होती हैं। ऋद्धि का अर्थ स्वास्थ्य-सुख शांति भी है। सम्भव है जापानी शब्द रेकी इसी 'ऋद्धि' शब्द से बना हो।

कुछ भी हो, कहने का आशय केवल यह है कि आध्यात्मिकता और मानव कल्याण के क्षेत्र में कोई भी ज्ञान किसी विशेष देश का नहीं वरन् पूरी मानव जाति का होता है। उसका लाभ उठाने में किसी प्रकार का संकोच नहीं होना चाहिए, पर इसके साथ यह जानना भी आवश्यक है कि संपूर्ण मानव जाति, जीव-जगत और प्रकृति के साथ एक लयात्मकता जोड़ने वाली रेकी को उसकी असीम करुणा और प्रेम के बिना नहीं समझा जा सकता। शायद यही कारण है कि कुछ रेकी गुरु 'करुणा रेकी मास्टरशिप' का अलग से प्रशिक्षण देते हैं।

रेकी का मूल भाव ही अनंत प्रेम, अहिंसा तथा करुणा से उपजा है। उसे इस भाव से हीन कर देने पर साधक के हाथ में कुछ नहीं रह जाता है।

'रेकी' साधक को परमशक्ति की उस असीम करुणा तथा प्रेम से जोड़ती है, जहां परमात्मा, प्रेम के अतिरिक्त कुछ नहीं, जहां ब्रह्मांड का प्रत्येक अणु-परमाणु एक-दूसरे से जुड़ा है, जहां पूरी प्रकृति एक सुंदर लय में आन्दोलित होती है। ईश्वर की सृष्टि में एक हृदयस्पर्शी सुसंगतता, एक मनोरम लय और एक मनोहर सौन्दर्य है। भौतिक सुखों और विलासिता के लोभ में आज मनुष्य ने अपने को इस अदृश्य सुसंगतता, लय और सौन्दर्य से काट लिया है। आज सारी दुनिया के इंसानों के सभी दुख इसी कटाव के कारण उपजे हैं।

रेकी मनुष्य को फिर से ईश्वरीय शिव, शक्ति और सौन्दर्य से जोड़ती है। इस योग अथवा जुड़ने से ही सभी शुभ शक्तियां और सिद्धियां प्राप्त होती है। इसी में पूरी मानव जाति का कल्याण निहित है।

रेकी एक दिव्य शक्ति है और इसका उपयोग किसी की हानि करने के लिए नहीं किया जा सकता। रेकी साधक चाहे कितना प्रयत्न या ध्यान लगा ले, रेकी किसी की हानि नहीं कर सकती। कारण है, उसमें स्वयं का पराज्ञान होना।

यहां यह बात भी ध्यान में रखने योग्य है कि रेकी द्वारा आप मनचाही शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति कर सकते हैं, पर दूसरे की उन्नति अथवा

सुख-शांति में बाधा नहीं डाल सकते।

साधना करने से पूर्व इस सच्चाई को भी समझ लेना आवश्यक है कि रेकी अपने कर्मों और कर्त्तव्यों को पूरी कुशलता से करने पर बल देती है। अतः रेकी साधना विधि अपनाने के साथ-साथ अपने कर्मों पर पूरा ध्यान देना आवश्यक है।

अंत में, मैं परमशक्ति से प्रार्थना करता हूं कि वह आपको रेकी शक्ति साधना में सफलता प्रदान कर स्वस्थ, सुखी तथा संपन्न बनाए।

***

A.H.W. Raja Series



रेकी

आप सदैव से स्वास्थ्य, सुख, सफलता और मानसिक शांति पाने के लिए प्रयत्न करते आ रहे हैं, लेकिन कोई न कोई बाधा किसी न किसी रूप में आपकी राह का रोड़ा बन जाती है, लेकिन अब जापानी आध्यात्मिक स्पर्श चिकित्सा पद्धति–'रेकी' के रूप में आपके पास एक ऐसी ईश्वरीय शक्ति आ गई है जो आपके सभी शुभ सपनों को साकार कर देगी; आप निश्चित रूप से उस परमशक्ति की सहायता का चमत्कार अनुभव करेंगे और आश्चर्य तथा आनन्द से रोमांचित हो उठेंगे।

'रेकी' एक ऐसी सहज तथा प्रभावशाली चिकित्सा पद्धति है जिसकी आध्यात्मिक साधना द्वारा आप घर बैठे अपनी एवं अपने निकट या सुदूरस्थित स्वजनों की सर्वतोमुखी उन्नति कर सकते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में रेकी हीलर श्री सुरेन्द्र नाथ सक्सेना ने रेकी साधना और उसकी शक्तियों को सिद्ध करने की विधियों तथा लाभों पर रोचक शैली तथा सरल प्रवाहमयी भाषा में प्रकाश डाला है। साथ में साधना तथा चिकित्सा से संबंधित चित्रों को देकर विषय को ऐसा ग्रहणीय बना दिया गया है कि वह पाठक के मनोमस्तिष्क तथा हृदय में स्वतः उतरती चली जाती है।



मनोज पॉकेट बुक्स